

## ACCOMPAGNEMENT DE LA MENOPAUSE ET DE LA PERIMENOPAUSE

avec Claudine VERGNE et Bertille LUGOY

vendredi 27 (19h - 21h) et samedi 28 janvier 2012 (9h30 - 13h et 14h30 - 18h)

*Atelier réservé aux femmes*

La préménopause et la ménopause sont pour toutes les femmes une invitation au changement. Ce moment important s'accompagne de mouvements physiques, psycho-émotionnels, relationnels.

Cet atelier favorise la réflexion, la recherche, l'écoute et le partage. Il représente l'opportunité d'aller vers soi. Energétique et Aromathérapie se combinent harmonieusement pour soutenir l'évolution personnelle.

### OBJECTIFS

#### Comprendre son corps : notions élémentaires de Physiologie

- Equilibre et fonctionnement du cycle hormonal
- Les grandes étapes de la vie (puberté, maternité, ménopause)
- Les perturbations courantes (symptômes, syndrome prémenstruel)
- Le traitement hormonal substitutif
- Les symptômes courants, l'ostéoporose.

#### Prendre soin de soi

- Trouver des directions pour retrouver la force qui nous habite et nous y confier
- Prendre en compte ses émotions et savoir les accompagner
- Comprendre l'importance de l'hygiène de vie (diététique, sport, disciplines énergétiques)
- Prendre conscience de ce qui se joue dans le corps en écoutant les signes qu'il émet.

### MOYENS

- Exercices énergétiques et physiques pour préserver une posture tonique
- Respiration énergisante pour équilibrer le corps et apaiser l'esprit
- Protocoles d'harmonisation grâce aux huiles essentielles (olfaction, onction).



### MATERIEL

- vêtements confortables, chaussettes ou chaussons
- cahier, stylos.

### PARTICIPATION

120 € - arrhes 45 €.  
*Accueil 15 mn avant le début des cours.*

### INSCRIPTION

Claudine : 01 43 00 42 22 - claudinevergne@free.fr - www.queteparfumees.fr  
Bertille : 06 82 36 14 07 - bertillelugoy75@gmail.com

