



stage
23 - 24 nov

VIVRE SA MÉNopause* Sereinement

FORMATION POUR RETROUVER
UN BIEN-ÊTRE DURABLE

*ménopause et péri-ménopause

Prise de poids
fatigue – irritabilité
articulations douloureuses
bouffées de chaleur
sommeil difficile
mémoire défaillante...

On imagine que
« c'est normal ».

La naturopathie propose de
nombreux leviers naturels
pour accompagner cette
période et ne plus la subir !



Maison Oseraie
à 30 min. de Paris



23 - 24 novembre
sam. 10H au dim. 14H

Vivre sa ménopause sereinement

le programme

Samedi

- 10H Accueil & collation**
- 11H Conférence - 1H30
ML naturopathe**
alimentation : les 10 règles d'or
pour la femme de + de 50 ans
- 13H Déjeuner**
- 15H Balade en forêt**
marche + renforcement
musculaire = le cocktail
gagnant
- 17H Cours de yoga**
yoga (1H) + apprentissage
de postures pour gagner en
maintien & bien-être (30 min)
- 19H Atelier cuisine + dîner**
concevoir un dîner healthy et
gourmand

Dimanche

- 09H Petit-déjeuner**
composer un petit-déjeuner
adapté
- 11H Conférence - 1H30
ML naturopathe**
la ménopause n'est pas une
fatalité : apprendre les leviers
pour en diminuer les symptômes
- 13H Déjeuner**
- 14H Départ**



Vivre sa ménopause sereinement

les modalités

Tarif

Tarif tout compris (repas + hébergement inclus) sauf les trajets *Payable en deux fois*
12 personnes max.

260 euros

Où / comment ?

Ligne N SNCF - arrêt Monfort l'Amaury - Méré

Possibilité de venir vous chercher à la gare

Covoiturage possible depuis Paris

Avec votre accord, nous échangeons vos coordonnées !

Inscription

Par téléphone

Cécile = 06 09 30 35 31



Cécile Guinard

Directrice de Maison Oseraie

Lorsque j'ai créé Maison Oseraie, j'ai souhaité un lieu où le bien-être occupe une place majeure. Passionnée de cuisine, j'ai à coeur de composer des repas sains et gourmands.



Marion Lelong

Naturopathe ménopause et rééquilibrage alimentaire

Je suis persuadée que c'est en comprenant le fonctionnement de notre organisme que l'on arrive à mettre en place les leviers d'un changement durable. Mon défi ? Que vous repartiez pleine d'une énergie nouvelle et ultra motivée !



Professeur de yoga

Professeur de yoga

en cours de recrutement. Infos à venir !