



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 et le yoga
proposent de nombreux
leviers naturels pour
accompagner cette période
et ne plus la subir !



Maison Oseraie (78)
à 35 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

14H Balade renforcement musculaire
30
comment faire de la marche un levier accessible de musculation douce.

17H Conférence - 1H30
ML naturopathe
la ménopause n'est pas une fatalité : apprendre les leviers pour diminuer les symptômes et cibler un bien-être durable.

19H Atelier cuisine + dîner
concevoir un dîner healthy et gourmand

Dimanche

09H Petit-déjeuner
composez un petit-déjeuner adapté à votre profil.

10H Yoga de la femme 1H
CP professeur de yoga
En période de ménopause le yoga peut soutenir les bouleversements du corps et apaiser l'esprit en combinant plusieurs approches.

11H Conseils Yoga 1H
Echanges et pratiques autour de positions, postures, étirements & techniques de respiration à intégrer au quotidien : au réveil, au bureau, avant de dormir ...

13H Déjeuner 14H Départ



Vivre sa ménopause sereinement

les modalités

Tarif

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

chambre partagée = 260 euros chambre seule = 360 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 8 personnes minimum - 12 personnes maximum.

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 & 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 !



Cindy Paul

Professeur de yoga & Energéticienne

Mes activités de yoga, d'énergéticienne et de masseuse sont dédiées à la femme. Le yoga permet d'anticiper, prévenir ou soulager les symptômes de la ménopause et je serais ravie de vous accompagner sur ce chemin de bien-être !