



# Ateliers — — Ménopause

La ménopause est une étape clé qui entraîne de nombreux bouleversements dans la vie d'une femme.

Professionnelles de la diététique et de la santé psychique, nous vous accompagnons durant cette transition en vous permettant de profiter de cette période pour faire le point sur votre santé et votre hygiène de vie : alimentation, activité physique et pensées positives...

## POURQUOI INTÉGRER CES ATELIERS ?

Ces ateliers vous proposent des clés pratiques pour mieux comprendre et **mieux vivre cette période**. Ils ont été pensés pour vous offrir un **espace d'échange** et de **bienveillance**, où vous pourrez obtenir des informations claires et précises, mais aussi partager votre vécu.

## CYCLE DE 4 ATELIERS :

### ATELIER 1 : MÉNopause ET RESENTIS

### ATELIER 2 : MÉNopause ET ALIMENTATION

### ATELIER 3 : MÉNopause ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

### ATELIER 4 : GESTION DES EMOTIONS

**Maëlle Laurenson :**  
Diététicienne-Nutritionniste  
et enseignante en Activité  
Physique Adaptée

**Nadia Utermehle :**  
Thérapeute (adulte,  
adolescent, couple, famille)  
et hypnothérapeute



## Centre EMANEA

9 rue Dominique Vincent 69410 Champagne au Mont d'Or

 1 atelier par mois le mardi de 12h à 13h30 : **16/09 - 14/10 - 18/11 - 16/12**

 Durée : 1h30 par atelier

 Tarif : 25 euros / atelier : **engagement demandé sur les 4 ateliers**

 Places limitées à 6 participantes

– inscription obligatoire par téléphone ou mail :

laurenson.maelle@gmail.com / utermehle.nadia@gmail.com

06.03.51.15.91 / 06.36.11.94.56