

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



Centre EMANEA

9 rue Dominique Vincent 69410 Champagne au Mont d'Or



1 atelier par mois



Durée : 1h30 par atelier



Tarif : 25 euros / atelier



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



Maëlle Laurenson :

*Diététicienne-Nutritionniste
et enseignante en Activité
Physique Adaptée*

Nadia Utermehle :

*Thérapeute (adulte,
adolescent, couple, famille)
et hypnothérapeute*

