



— Ateliers —

Bien vivre sa ménopause

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.

POURQUOI INTÉGRER CES ATELIERS ?

Cycle de 4 ateliers en **petit groupe**
(limité à 6 participantes)

Accompagnement de 2 professionnelles complémentaires

Ateliers interactifs et concrets

Supports remis à chaque participante

Collation conviviale

Maëlle Laurenson :

*Diététicienne-Nutritionniste
et enseignante en Activité
Physique Adaptée*

Nadia Utermehle :

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

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 : 2h par atelier



Tarif : 70 euros / atelier

INSCRIPTION OBLIGATOIRE PAR TÉLÉPHONE OU MAIL :

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

06.03.51.15.91 / 06.36.11.94.56

Ne pas jeter sur la voie publique