



## INFORMATIONS



SIERENTZ Centre JAD



Début le mardi 14 octobre 2025



DURÉE : 01:00

Prix : **125.00 €**

PROFILS : Naturopathe

### PRE REQUIS :

Être curieuse et avoir envie de partir à la découverte de soi

### MATERIEL :

Apporter le nécessaire pour la prise de notes.

Les participantes recevront un support écrit au début de l'accompagnement.

CODE ACTIVITÉ : 10SI784

## DESCRIPTION

Cet accompagnement concerne les femmes en période de préménopause à la ménopause, c'est à dire d'environ 40 à 70 ans.

A l'aide d'un support écrit et projeté sur un écran, vous participerez à 13 séances qui vous permettront d'avoir toutes les clés d'un bon équilibre hormonal :

- la physiologie et compréhension de votre cycle menstruel,
- les causes et conséquences d'un déséquilibre hormonal,
- la préménopause,
- la ménopause,
- l'impact du stress sur vos hormones : théorie et mise en pratique,
- l'activité physique adaptée à vos cycles, avec en supplément une séance consacrée à une mise en pratique,
- l'alimentation au féminin : quels aliments à favoriser ? quelles plantes à utiliser et à cuisiner ? idées de recettes.



# Accompagnement naturel de votre cycle hormonal de la préménopause à la ménopause



Mme BARBERGER Audrey

## OBJECTIFS

A l'issue de cet accompagnement, vous comprendrez le fonctionnement de votre cycle hormonal, reconnaîtrez les signes d'un déséquilibre et mettrez en place des actions grâce aux différents outils naturopathique.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	14-10-2025	18:00	01:00	
Mardi	04-11-2025	18:00	01:00	
Mardi	18-11-2025	18:00	01:00	
Mardi	25-11-2025	18:00	01:00	
Mardi	02-12-2025	18:00	01:00	
Mardi	09-12-2025	18:00	01:00	
Mardi	16-12-2025	18:00	01:00	
Mardi	06-01-2026	18:00	01:00	
Mardi	13-01-2026	18:00	01:00	
Mardi	20-01-2026	18:00	01:00	
Mardi	27-01-2026	18:00	01:00	
Mardi	03-02-2026	18:00	01:00	
Mardi	10-02-2026	18:00	01:00	