

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



Mme BARBERGER Audrey

INFORMATIONS



SIERENTZ Centre JAD

PROFILS : Naturopathe



Début le mardi 14 octobre 2025

PRE REQUIS :

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



DURÉE : 01:00

MATERIEL :

Apporter le nécessaire pour la prise de notes.

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

Prix : **125.00 €**

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	