



INFORMATIONS



SIERENTZ Centre JAD



Début le jeudi 16 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 : 10SI782

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
Judi	16-10-2025	18:00	01:00	
Judi	06-11-2025	18:00	01:00	
Judi	13-11-2025	18:00	01:00	
Judi	20-11-2025	18:00	01:00	
Judi	27-11-2025	18:00	01:00	
Judi	04-12-2025	18:00	01:00	
Judi	11-12-2025	18:00	01:00	
Judi	18-12-2025	18:00	01:00	
Judi	08-01-2026	18:00	01:00	
Judi	15-01-2026	18:00	01:00	
Judi	22-01-2026	18:00	01:00	
Judi	29-01-2026	18:00	01:00	
Judi	05-02-2026	18:00	01:00	