



INFORMATIONS



HÉGENHEIM Salle des Chênes



Début le samedi 11 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 : 10HE782

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.



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
Samedi	11-10-2025	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Samedi	18-10-2025	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Samedi	25-10-2025	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Samedi	22-11-2025	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Samedi	29-11-2025	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Samedi	06-12-2025	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Samedi	13-12-2025	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Samedi	10-01-2026	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Samedi	17-01-2026	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Samedi	24-01-2026	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Samedi	31-01-2026	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Samedi	07-02-2026	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Samedi	14-02-2026	09:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM