



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 01)



Début le mardi 17 novembre 2026



DURÉE : 02:00

PROFILS : Praticienne de Médecine Chinoise

PRE REQUIS :

Aucun – atelier ouvert à tous

MATERIEL :

De quoi prendre des notes

CODE ACTIVITÉ : 11MA783

Prix : **17.00 €**

DESCRIPTION

La ménopause est une étape naturelle de la vie, mais elle peut s'accompagner de nombreux changements physiques et émotionnels parfois difficiles à comprendre et à vivre.

Cet atelier vous propose d'aborder cette période avec un regard différent, en comprenant mieux ce qui se passe dans votre corps et en découvrant des solutions naturelles pour retrouver un équilibre.

À travers une approche inspirée notamment de la Médecine Traditionnelle Chinoise, vous découvrirez le rôle de l'énergie du Rein, les liens avec la fatigue, les émotions, le sommeil ou encore les variations de température.

Des outils concrets vous seront proposés, notamment autour de l'alimentation, de l'aromathérapie, de la digipuncture et de pratiques simples comme le qi gong ou la respiration, afin de soutenir votre organisme au quotidien.

Au-delà des aspects physiques, cet atelier vous invite également à mieux comprendre cette période comme une phase de transition, où le corps évolue et où les besoins changent. Un temps d'échange permettra de partager vos ressentis et de mettre des mots sur ce que vous vivez, dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Cet atelier se veut accessible, humain et progressif, afin de vous permettre de mieux vivre cette étape et de retrouver un équilibre à votre rythme.



OBJECTIFS

- Comprendre les changements liés à la pré-ménopause et à la ménopause
- Identifier les déséquilibres courants (fatigue, sommeil, émotions, chaleur...)
- Mieux comprendre votre corps selon les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Découvrir des outils naturels pour accompagner cette période
- Mettre en place des actions simples pour améliorer votre confort au quotidien

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	17-11-2026	10:00	02:00	