

LE PROGRAMME

“MENOP'ACTIVE by Clara”

Séance 1 – Bilan personnalisé et découverte de votre ménopause

Durée : 2 heures

Lors de cette première rencontre, nous réalisons un bilan complet pour identifier vos besoins, vos désagréments et vos objectifs. Cette séance a pour but de :

✨ **Comprendre la ménopause** : vous expliquer ses mécanismes, ses effets sur le corps et l'esprit, et démystifier cette étape de vie.

✨ **Identifier vos besoins et priorités** : analyser vos symptômes, vos défis et vos objectifs pour un accompagnement sur-mesure.

✨ **Établir votre programme personnalisé** : vous proposer des outils simples et naturels, adaptés à vos problématiques, pour vous permettre de reprendre le contrôle et d'avancer sereinement.

Cette séance pose les fondations d'un plan d'action concret, entièrement adapté à vous et à votre style de vie.

Séance 2 – Alimentation, énergie et bien-être au quotidien

Durée : 2 heures

Lors de cette deuxième séance, nous construisons ensemble votre programme concret et personnalisé :

🥗 **Alimentation** : conseils nutritionnels adaptés à vos besoins et à vos objectifs pour soutenir votre énergie, votre vitalité et votre équilibre hormonal.

💪 **Activité physique** : recommandations pour maintenir tonus, souplesse et bien-être général.

🌿 **Autres conseils personnalisés** : gestion du sommeil, qualité de la peau, équilibre émotionnel... en fonction de vos priorités et de vos besoins identifiés lors de la première séance.

Cette séance vous permet de mettre en pratique votre programme, d'avoir toutes les clés pour améliorer votre quotidien et vous sentir pleinement autonome dans cette nouvelle étape de vie.

À l'issue de ces deux séances, vous disposez d'un tremplin complet pour vivre votre ménopause avec sérénité et énergie.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, poursuivre votre accompagnement avec des séances complémentaires à la demande pour approfondir certains aspects ou ajuster votre programme.