

“MÉNOP AU TOP”

LE PROGRAMME

“MÉNOP AU TOP”

SÉANCE 1 – COMPRENDRE LA MÉNOPAUSE (1H30)

Objectif : Mieux connaître les changements physiologiques et hormonaux pour mieux les gérer

Une anamnèse ciblée pour identifier vos besoins spécifiques et vos priorités

Comprendre les différentes phases de la ménopause et leurs impacts sur le corps et l'esprit

Analyse de votre terrain bionutritionnel pour définir vos carences, vos surcharges

Mise en place d'un plan personnalisé pour accompagner votre transition et poser les bases d'un bien-être durable

SÉANCE 2 – ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL (1H15)

Objectif : Retrouver stabilité émotionnelle et sérénité au quotidien

Évaluation de votre niveau de neuromédiateurs grâce à un questionnaire détaillé et rééquilibrage

Définition de votre « Fleur de Bach » personnalisée pour soutenir l'équilibre émotionnel

Stratégies pour stimuler la production de sérotonine via une meilleure santé intestinale

Techniques de respiration & relaxation pour gérer stress, irritabilité et anxiété

“MÉNOP AU TOP”

LE PROGRAMME

“MÉNOP AU TOP”

SÉANCE 3 – GÉRER LES DÉSAGRÉMENTS (1H15)

Objectif : Soulager les symptômes les plus fréquents et retrouver confort et vitalité

Identifier vos symptômes principaux : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, fatigue, irritabilité, sècheresse...

Apprendre à gérer ces désagréments grâce à des solutions naturelles et adaptées à votre style de vie

Conseils pratiques pour améliorer la qualité du sommeil et la récupération

Stratégies pour équilibrer l'alimentation et soutenir votre bien-être hormonal

SÉANCE 4 – POIDS, BEAUTÉ & FORME (1H15)

Objectif : Retrouver tonicité, vitalité et confiance dans votre corps

Routines et exercices ciblés pour maintenir la tonicité musculaire et la souplesse

Techniques de Pilates et automassages pour améliorer circulation, posture et bien-être corporel

Conseils pour préserver la beauté et la qualité de la peau, lutter contre la perte d'élasticité et stimuler le collagène

Stratégies pour maintenir un poids équilibré, comprendre les changements liés à la ménopause

Création de votre boîte à outils personnalisée pour maintenir votre équilibre et le pérenniser