



**christine
angelard.**

Thérapeute en santé globale

www.christineangelard.com

Diplômée d'un doctorat en médecine (France)

Naturopathe Agrée

Auteure et conférencière

514 276 3697

4834 Melrose, Montréal, Qc, H3X 3P5 Canada

La santé des femmes de 45 ans et plus:

Ou,

Comment aborder ménopause et pré-ménopause du mieux possible et vivre cette période selon l'expression de la médecine chinoise, comme
Un second printemps.

OÙ? Ateliers via la plateforme ZOOM

Quand? : les jeudis de 12à 14h heure de Montréal/ soit 18h à 20h heure de France

Le 23 Février, 2 Mars, 9 Mars, 16 Mars et 23 Mars 2023

À la lumière de la loi des 5 éléments de la médecine chinoise, nous allons explorer les différentes énergies à équilibrer durant cette période de vie.

Transitions pour accéder à mieux être, à un mieux vivre.

1/ L'énergie de Rate Pancréas

C'est elle qui est fragilisée en premier dans cette période

Explications physiologiques

Comment en prendre soin:

- Règles hygiéno-diététiques
- Des conseils en naturopathie

2/Énergie des Poumons:

Retrouver le souffle vital: tout commence là!

Importance de l'énergie des poumons,

Différents exercices respiratoires

De quoi nous parle cette énergie : la symbolique nous permettra de grandir en conscience, pour un mieux être.

3/ L'énergie des reins:

- Physiologiquement comment soutenir cette énergie de vie.
- Santé des os,
- Conseils en naturopathie
- C'est le temps de faire du ménage dans nos mémoires: faire la paix avec notre histoire : exercices pratiques

4/ L'énergie du foie

Comment purifier son foie sera capital pour la sécrétion optimale de nos hormones en ces temps de fluctuation.

Les hormones? Oui / non/ peut être? : on éclaircira cela !

Les bouffées de chaleur : comment en venir à bout

Conseils en naturopathie

5/ L'énergie du cœur:

Importance de la méditation, mais aussi de s'ouvrir à un état de gratitude

C'est le temps idéal pour

- Redonner de nos expériences,
- Lâcher du lest sur notre mental et retrouver l'essentiel: notre capacité à ETRE
- Importance des temps de méditation/ voyage en pays d'intériorité

Dans chaque atelier de deux heures (1heure 30 environ d'exposé 30 minutes d'échanges)

- Explications physiologiques, énergétiques, symboliques
- Conseils en naturopathie, fleurs de Bach, aromathérapie
- Conseils hygiéno-diététiques
- Méditation

Coût : 300 \$ pour les 5 ateliers

Réservation : En m'envoyant vos coordonnées, et 150 \$ par chèque, virement interac ou Virement PayPal avec votre inscription.

Le solde de 150 \$, au plus tard le 15 Mars.

Nombre de participantes : minimum 5/ maximum 10