



**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 mercredis de 12 h à 14 h de Montréal | 18 h à 20 h de France

Le 7 février, 14 février, 21 février, 28 février, 6 mars 2024

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 et 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 et 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 ÊTRE
- Importance des temps de méditation / voyage en pays d'intériorité

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

- Explications physiologiques, énergétiques, symboliques
- Conseils en naturopathie, fleurs de Bach, aromathérapie
- Conseils hygiéno-diététiques
- Méditation
- Possibilité de suivi personnalisé : première heure de consultation offerte.

Coût : 500 \$ pour les 5 ateliers, c'est à dire pour 10 heures d'enseignement

Réservation : En m'envoyant vos coordonnées, et 200 \$ par chèque, virement interac, ou virement PayPal si vous êtes en dehors du Québec, cela assurera votre inscription.

Le solde de 300 \$, au plus tard le 28 février 2024

Nombre de participantes : minimum 5 / maximum 12