



**christine  
angelard.**

Thérapeute en santé globale

[www.christineangelard.com](http://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 (heure du Québec) | 18 h à 20 h (heure de France) | 13 h à 15 h (heure du Nouveau-Brunswick)**

**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 : 650 \$ 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 450 \$, une semaine avant le début de l'atelier

**Nombre de participantes** : minimum 5 / maximum 12

***Reçu de formation disponible***