



**christine
angelard.**

Thérapeute en santé globale

www.christineangelard.com

**Diplômée d'un doctorat en médecine (France) Naturopathe
Agréée
Auteure et conférencière**

514 276 3697

4834 Avenue de 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.

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.

OÙ CELA VA- T- IL SE PASSER?

À TRACADIE, NB,

À LA BIBLIOTHÈQUE PÈRE ZOËL SAULNIER

3620 RUE PRINCIPALE,
TRACADIE, NB, E1X 1G5

PROGRAMME

Vendredi :

Matinée de 9 à 12h : 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
- Conseils pratiques en naturopathie

14h à 16h : 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.

Samedi :

10h à 12h : 3/Énergie des reins (Lieu de mémoire, énergie de vie)

- • Physiologiquement, comment soutenir cette énergie de vie
- • Santé des os
- • Conseils en naturopathie

14 à 16h : Exercices pratiques : libération des mémoires

Dimanche :

10h à 12 h: 4/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

14h à 16h 5/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

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

Que Retirez-vous de cette formation?

-
- Une meilleure compréhension des mécanismes en jeu
- Des données concrètes sur le mode de vie à adopter
- Des informations pratiques : Que choisir (ou pas) dans la multitude des compléments proposés sur le marché?
- Un apprentissage de différents outils de relaxations
- Des étapes à respecter dans le protocole proposé
- Des power points détaillés que vous pourrez consulter autant de fois que vous le désirerez
- Des fiches pratiques avec les points clés

**Coût : pour 13h de cours :
650 \$ (soit 50\$ de l'heure)**

Réservation :

En m'envoyant vos coordonnées, et 250 \$ par chèque, virement interac : cela assurera votre inscription.

Le solde de 400\$ au début du cours.

(Ou possibilité de diviser en deux versements étalés sur le mois courant et le mois suivant (m'écrire pour cela dès l'inscription))

