



**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**

Les séances seront enregistrées pour vous permettre de rattraper si vous en manquez une

**Quand ? Les mercredis : 2, 9, 16, 23 et 30 septembre 2026**  
**De 12 h à 14 h, heure de Montréal / soit 18 h à 20 h, heure de France**

**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 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.

**À la fin de chaque séance**, vous recevrez une présentation PowerPoint extrêmement détaillée ainsi qu'une fiche de conseils pratiques.

**Coût : 450 \$ pour les 5 ateliers c'est à dire pour 10 h d'enseignement**

**Réservation** : En m'envoyant vos coordonnées, et 150 \$ par chèque, virement interac, ou Virement PayPal si vous été en dehors du Québec. Cela assurera votre inscription.

Le solde de 300 \$, avant le 31 mai (possibilité de payer en 2 versements sur demande)

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