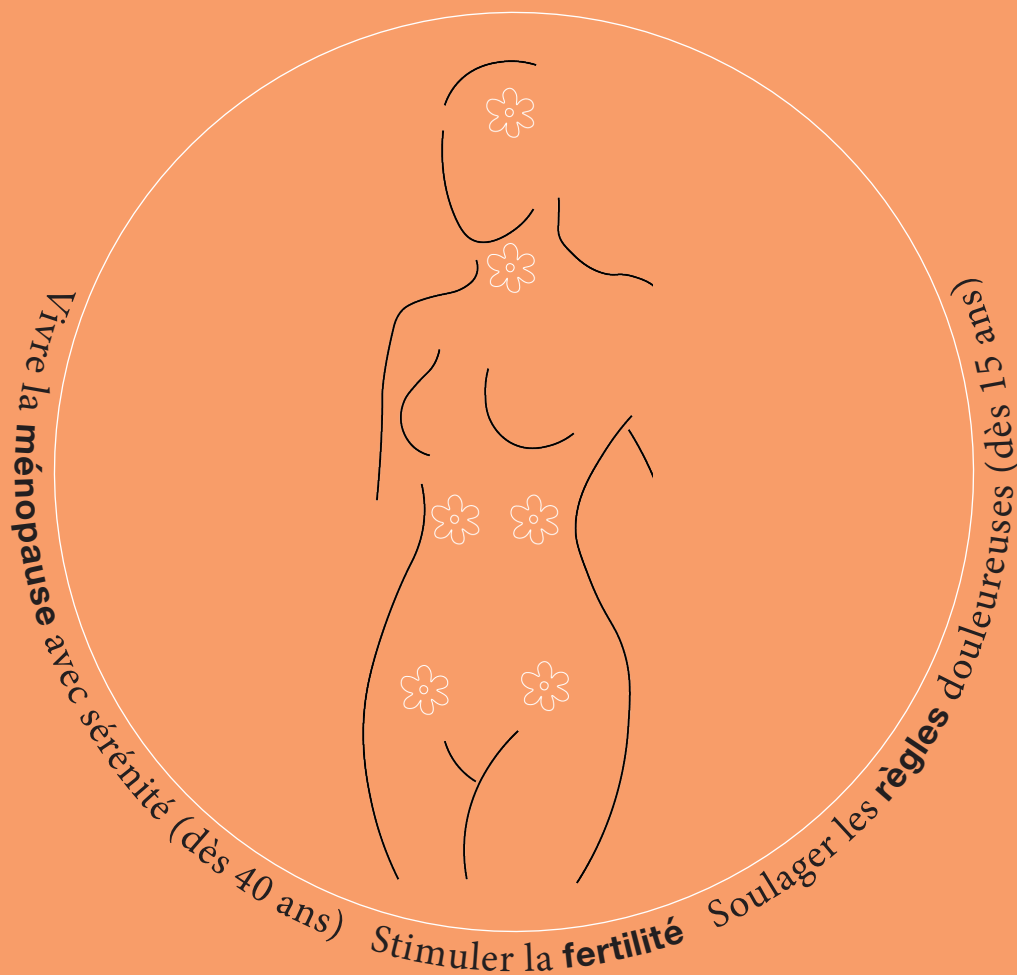


Ateliers Bien-Être

Yoga Hormonal



Samedi 8/10/22 9-12h: **Fertilité** (90.-frs)

Samedi 8/10/22 14-17h: **Règles** (75.-frs)

Dimanche 9/10/22 9-17h: **Ménopause** (150.-frs)

Intervenantes:

Saskia Bolay - acupuncture, Barbara Maggiani - yoga

Alessandra Ginsburg - nutrition

Allée du Rionzi 1
1028 Préverenges



au Centre de Soi
espace de soins et de formations

Inscriptions
info@acds.ch

Voulez-vous participer à l'un des ateliers de yoga hormonal et bien-être?

Un weekend de découverte pour mieux vivre chaque étape de notre vie en tant que femme.

Soulager les règles douloureuses - pour jeunes femmes (dès 15 ans)

Samedi 8 octobre de 14h à 17h

- Création d'un cercle de jeunes femmes
- Information sur le cycle menstruel
- Les remèdes naturels: nutrition et mode de vie, acupuncture et pratique de hormone yoga (60 min)

Le cycle menstruel est régi par des hormones et surtout chez les jeunes femmes, il peut y avoir un déséquilibre hormonal, entraînant des crampes abdominales, maux de têtes, nausées, vomissements, diarrhées et même des évanouissements.

Stimuler la fertilité

Samedi 8 octobre de 9h à 12h

- Création d'un cercle de femmes
- Information sur la fonction reproductive féminine et les facteurs qui influencent la fertilité
- Les remèdes naturels: nutrition et mode de vie, acupuncture et pratique de hormone yoga (60 min)

Le mode de vie frénétique d'aujourd'hui, le stress, l'environnement, le travail sont des facteurs qui peuvent influencer notre fertilité. La fonction reproductive féminine commence à décliner déjà à partir de 30 ans et souvent nous commençons à faire des projets de procréation de plus en plus tard.

Vive la ménopause

Dimanche 9 octobre de 9h à 16h

- 9h-12h: - Création d'un cercle de femmes
- Information sur les différentes étapes de la ménopause
- Pratique de ménopause yoga (60 min) pour soulager le stress, l'anxiété et le sentiment d'être dépassée
- 12h-13h: Pause déjeuner (possibilité de commander plat végétarien sur place)
- 13h-16h: Remèdes naturels: nutrition et mode de vie, acupuncture et pratique de ménopause yoga (30 min)

La ménopause est pour nous les femmes un processus naturel qui débute généralement à partir de 40 ans et engendre des changements importants au niveau physique, mental et social. Il y a encore peu de prise de conscience, même au niveau médical sur la transition entre la phase reproductive et la fin définitive des règles. Tant de femmes souffrent de douleurs articulaires, troubles du sommeil, maux de tête et de migraines pendant la péri-ménopause et reçoivent des traitements inappropriés.

Contre-indications pour la pratique du Yoga Hormonal: cancer du sein, utérus ou autres (avant ou après traitement), pendant la grossesse, endométriose, fibromes de 10cm et + et problèmes cardiaques



Saskia Bolay
Acupunctrice
agrée ASCA, RME
Enseignante de yoga
RYT
saskiabolay.ch



Barbara Maggiani
Enseignante de ménopause yoga
Thérapeute de yoga hormonal
agrée HYT et Yoga British
Wheel
yogawithbarbara.ch



Alessandra Ginsburg
Nutritionniste agrée ASCA,
spécialisée en micro-nutrition et
neuro-nutrition de la femme
(rdv indiv. sur place possible)
nutrition-therapy.ch