

Coaching Ménopause Sport et Nutrition



Le saviez-vous?

La péri-ménopause commence dès la quarantaine, souvent sans qu'on en ressente les signes... jusqu'au jour où les bouffées de chaleur s'invitent dans votre quotidien. C'est le moment idéal pour mieux comprendre votre corps et enfin prendre soin de vous !

Comment ?

Grâce à un sport adapté et à une alimentation ciblée.



VOS INTERVENANTES

Sophie Roussel

Coach sport-santé experte en Pilates et Yoga Ménopause

WWW.MACOACHSPORTSANTE.CH

Vivian Seulin

Thérapeute complémentaire spécialisée en nutrition

WWW.CONSULTATIONNUTRITIONNELLE.CH

Suivez- nous pour plus d'info:



 Consultation
Nutritionnelle



AU PROGRAMME



Astuces pratiques : Réduire vos bouffées de chaleur et améliorer votre sommeil



Solutions naturelles : Apaiser les troubles digestifs de la ménopause et éviter la prise de poids



Activités adaptées : Exercices doux et efficaces pour rester active et en forme



Collation saine : Dégustation sur place élaborée que pour vous



Au Centre de Soi

Allée du Rionzi 1
1028 - Préverenges



Date: **Dim. 16.03.2025**

Heure: De 10h00 à 16H00

Places limitées: max. 10 p.



Inscriptions: +41 79 893 1112

+41 77 506 4506

Tarif: CHF 150

Early bird: CHF 135 jusqu' au 15.02