

SAISON 2026-2027

ATELIERS MA MENOPAUSE & MOI POUR MIEUX COMPRENDRE ET TRAVERSER CETTE PERIODE SEREINEMENT

Vous avez parfois l'impression de ne plus vous reconnaître ?

Fatigue, bouffées de chaleur, sommeil perturbé, prise de poids, brouillard mental, émotions plus intenses, perte de confiance, changement de désir, nouvelles questions sur votre place dans la vie...

Et si, au lieu de subir ces changements, vous appreniez à les comprendre ?

Chaque mois, un atelier différent vous permettra d'explorer une facette de cette transition.

Ensemble, nous parlerons notamment de :

✨ Comprendre les hormones et leurs effets sur le corps

✨ Le sommeil et l'énergie

✨ La prise de poids et l'alimentation

✨ Le cerveau, la mémoire et les émotions

✨ ...

Chaque rencontre alterne apports scientifiques accessibles, échanges entre femmes et pistes concrètes pour mieux vivre cette nouvelle étape.

La ménopause n'est pas la fin d'un chapitre. Elle peut devenir le début d'une nouvelle façon d'habiter son corps, de prendre soin de soi et de choisir la femme que l'on souhaite devenir.

**Chaque atelier est :
un espace de parole entre
femmes**

- Sans tabou, sans jugement
- Pour toutes les femmes

📍 **Places limitées
inscription obligatoire**
Scannez le QR code pour
découvrir toutes les infos



Coach certifiée
Experte en Ménopause et Perte de poids
delphineaugercoach@gmail.com