



**christine
angelard.**

Thérapeute en santé globale

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

Quand? : les jeudis de 12 à 14h heure de Montréal/ soit 18h à 20h heure de France

Le 27 Septembre 2023, le 4 Octobre, le 11 Octobre, le 18 Octobre et le 25 Octobre

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.

Comment négocier ces transitions pour accéder à un mieux-être, à un mieux vivre.

Explications physiologiques, recettes santé naturelles, conseils d'hygiène de vie adaptés à cette période, exercices respiratoires, approche de la méditation, seront abordés tout au long de ces 10 heures d'enseignement.

Plan de cours

1/ L'énergie de Rate Pancréas : Physiologiquement impliquée au premier chef dans cette période de vie : 27 Septembre 2023

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: Le souffle vital : le 4 Octobre 2023

Tout commence là.

Importance de l'énergie des poumons, exercices respiratoires.
De quoi nous parle cette énergie? Aperçu de la symbolique des poumons pour nous permettre de grandir en conscience.

3/ L'énergie des reins: lieu de mémoires : le 11 Octobre 2023

- Physiologiquement comment soutenir cette énergie de vie.
- C'est le temps de faire du ménage dans nos mémoires: faire la paix avec notre histoire : exercices pratiques

4/ L'énergie du foie : Les émotions... mais aussi l'équilibre physiologique : le 18 Octobre 2023

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: Le « pâle reflet de l'énergie céleste » selon la MTC :le 25 Octobre

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 ETRE

Dans chaque atelier de deux heures (1heure 30 environ d'exposé
30 minutes d'échanges)

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

Ce qu'il vous restera :

Des power point détaillés pour chaque atelier

Des fiches techniques pratiques

Surtout une meilleure compréhension et une guidance pour mieux
vivre cette deuxième moitié de vie

Coût : 500 \$ pour les 5 ateliers soit pour 10h de cours

Réservation : en m'envoyant vos coordonnées, et 200 \$ par chèque,
virement Interac, ou virement PayPal.

Le solde de 300 \$, au plus tard le 18Octobre 2023

Nombre de participantes : minimum 5/ maximum 10