

MIEUX VIVRE LA PÉRIODE AUTOUR DE LA MÉNOPAUSE



UN ACCOMPAGNEMENT EN 3 ATELIERS POUR COMPRENDRE,
ACCUEILLIR ET TRANSFORMER CETTE ÉTAPE DE VIE



✨ ✨ Et si cette transition devenait un temps pour vous ?
Fatigue, irritabilité, émotions amplifiées, corps qui change, bouffées de
chaleur ...

La période autour de la ménopause est une période puissante mais
encore trop peu accompagnée.



Sandrine Gilhet-Mailfait
Praticienne en herboristerie -
Naturopathe



Mélanie Baudier
Hypnothérapeute

👉 Nous avons créé un cycle de 3 ateliers pour vous aider à :

Comprendre ce que vit votre corps

Accueillir vos émotions avec bienveillance

Explorer de nouveaux repères

Repartir avec des outils concrets et personnalisés

Le tout dans un petit groupe de femmes (6 participantes),
dans un cadre doux, sécurisant et profondément soutenant.



MIEUX VIVRE LA PÉRIMÉNOPAUSE

PROGRAMME DES 3 ATELIERS



Atelier 1 – 25 octobre 2025

Comprendre la préménopause et la ménopause



+ Préparation de votre tisane



Atelier 3 – 13 décembre 2025

Accueillir et gérer ses émotions

Comprendre les fluctuations
émotionnelles



+ Création d'un mélange
d'huiles essentielles personnalisé



Atelier 2 – 29 novembre 2025

Écouter son corps en transformation

Alimentation, poids, énergie,
émotions et perceptions du corps

INFOS PRATIQUES

Dates : 25/10 – 29/11 – 13/12



Horaires : 9h30 à 12h30



Lieu : 71 rue Louison Bobet, 01000 Saint-Denis-lès-Bourg



Groupe : 6 femmes maximum



Tarif : 165 € les 3 ateliers (inclut une tisane et un roll-on huiles
essentielles)



Inscriptions & renseignements

Sandrine Gilhet-Mailfait  06 63 48 43 94



sandrine.simplessens@gmail.com

