

Second Printemps MENOPAUSE



Samedi 7 mars
9 h à 12 h

Do In et Créa'thérapie

**Profitez de cette matinée toute en douceur
pour être actrice de votre bien-être !**

Florence Boutard, créa thérapeute
Sandra Priolet, praticienne en shiatsu

70 euros la matinée
Inscription au 06 69 35 98 54



Cabinet Brou Victor Hugo
62 Bd Victor Hugo
Bourg en Bresse

**Bouffées de chaleur, nuits hachées, kilos installés,
moral en dents de scie, baisse de la libido...**

**Et si vous retrouviez une relation vivante, douce et puissante
à votre corps et transformiez cette période de
bouleversement en passage initiatique, pour ne plus subir
votre corps mais dialoguer avec lui.**

Florence vous accompagne lors d'un **atelier créatif et sensoriel** pour mieux vivre les transformations du corps liées à la ménopause.

À partir d'ingrédients culinaires utilisés comme outils symboliques (sans cuisine), nous **explorons les ressentis, les émotions et les messages du corps** afin de retrouver **écoute, compréhension et pouvoir d'agir.**

Sandra vous propose un accompagnement **corporel doux**. A l'aide d'**étirements simples**, d'**acupression** ciblée sur des méridiens et points d'énergie, nous pouvons alléger les symptômes incommodants durant cette période.

Vous **apprenez** des mouvements à refaire chez vous et aurez **le contrôle sur votre bien-être.**

Un **espace bienveillant**, en petit groupe, **accessible à toutes.**

