



## **WEB-LAB : PÉRIMENOPAUSE**

**La ménopause ? Ça se prépare !**

### **Module 1 : Ménopause et ménarches**

- Présentation
- Les outils de self-help
- Le carnet
- Exercice Intuitif : Au seuil de ce web-lab
- Ménarches et Ménopause
- Pérимénopause, symptômes et pathologie
- L'épuisement du système nerveux
- Exercice intuitif : les 3 carrés
- Exercice de biorythme sur chaise
- Lecture
- Exercice Intuitif : visiter 6 facettes de notre vie
- Exercice Intuitif : me délester, me décharger
- Exercice intuitif : un cercle pour clore
- Le mot de la fin

### **Module 2 : Les surrénales**

- Introduction
- Être avec soi
- Topo : la balance oestro-progestérone, la thyroïde et les surrénales.
- Quelques plantes alliées
- Self-help - pratique corporelle
- Self-help - journal créatif