

*Pour un nouveau départ vers une
féminité active et sereine*

Beaucoup de questions que chacune
aborde différemment et auxquelles
deux spécialistes, formatrices d'adultes,
vous aideront à répondre

Objectif Santé



Infirmière en santé publique
Catherine Guillod est
spécialiste des médecines
alternatives, pratiquant des
massages thérapeutiques
(drainage lymphatique,
réflexologie), et des conseils
en santé, spécialiste en
diabétologie



Institut SexoCorporel
Arc Jurassien

Sexologue et formatrice en
sexocorporel, thérapeute
de couples en TCE
Mireille Baumgartner est
également infirmière, sage-
femme et sexopédagogue.
Formatrice d'adultes, elle
anime des stages de
couples

Le savoir, votre meilleur allié !

La ménopause, un âge critique,
mais aussi une opportunité pour se
prendre en mains et trouver en soi
un nouvel équilibre pour vivre
positivement ces années

Venez avec vos paroles !

Ecrivez ci-contre les mots, termes,
images que « la ménopause »
vous évoquent :

3 soirées autour de

La ménopause



Mercredi
De 18h30 à 21h00

Rue de l'Industrie 3
2502 Bienne

Pour tous renseignements :
079 / 278 55 55
032 / 325 12 36

Inscription en ligne sous
www.sex-o-log.ch

Présentation

La ménopause est une étape pleine de changements, tant physiologiques que psychologiques, auxquels chaque femme peut se préparer

Le savoir, votre meilleur allié !

La ménopause, un âge critique, mais aussi une opportunité pour se prendre en mains et trouver en soi un nouvel équilibre pour vivre positivement ces années.

Prix

Pour les 3 soirées Fr. 240 -
À payer lors de la 1^{ère} soirée
(Max. 10 personnes)

Contenu

Nous aborderons

- Les changements physiques
- Les effets psychiques
- Les risques
- Les possibilités médicales
- Les médecines douces
- La sexualité
- Comment rester en forme
 - Mouvement
 - Alimentation appropriée
 - Soins adaptés

Nous espérons

- Stimuler votre réflexion par des apports variés et critiques
- Vous aider à faire des choix de façon éclairée et personnalisée
- Être à l'écoute de vos préoccupations et répondre à vos questions
- Vous donner envie de vous projeter en avant avec confiance
- Vous accompagner dans le projet d'une féminité rayonnante et sauvegardée

Le cours s'adresse à toute femme

- S'intéressant à ce sujet quelque soit son âge
- Désirant aborder la ménopause avec entrain
- Souhaitant développer ses ressources personnelles
- Voulant être renseignée sur les mutations auxquelles le corps et l'esprit sont sujets
- Désirant échanger avec d'autres personnes

N'oublions pas

*Depuis la ménopause
1/3 de sa vie devant soi
Il s'agit d'en profiter !*

