

Institut SexoCorporel  
Arc Jurassien



### **Mireille Baumgartner**

*Infirmière, sage-femme,  
sexologue clinicienne en s  
exocorporel, formatrice en  
santé sexuelle, formatrice  
d'adultes, thérapeute de  
couples*

### **Prix**

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

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

3 soirées autour de

## **La Ménopause**

De 18h00 à 20h45

Lieu du cours  
Institut SexoCorporel Sàrl  
Rue de l'Industrie 3  
2502 Bienne

OBJECTIF SANTE



Catherine Guillod  
www.objectifsante.ch

### **Catherine Guillod**

*Infirmière clinicienne en  
diabétologie, formatrice  
d'adultes, spécialiste en  
médecine intégrative  
pratiquant le drainage  
lymphatique manuel et  
la réflexologie*

### **Inscriptions**

Objectif Santé  
Catherine Guillod  
Rue du Marché-Neuf 14  
2502 Bienne  
www.objectifsante.ch  
079 278 55 55



## Présentation

---

### Une nouvelle étape

- La ménopause est une étape de changements tant physiologiques que psychologiques auxquels chaque femme doit se préparer. Comment vivre cette période le mieux possible repose avant tout sur une bonne connaissance de son fonctionnement
- La ménopause, une crise mais aussi une opportunité pour se prendre en mains et trouver un nouvel équilibre dans la promotion de sa santé.
- Beaucoup de questions que chacune aborde différemment et auxquelles deux spécialistes, formatrices d'adultes, vous aideront à y répondre.

## Contenus

---

### Nous aborderons

- Les phases de transitions de la vie des femmes
- Les changements au niveau physique et psychique
- Les traitements hormonaux
- Les traitements non hormonaux
- Les éléments de base d'une bonne santé sexuelle
- Les incontournables pour contribuer à rester en forme

### Nous espérons

- Stimuler votre réflexion par des apports et critiques
- Vous aider à faire des choix
- Vous aider à vaincre vos peurs

## Public cible

---

### Toutes femmes

- s'intéressant à ce sujet quelque soit votre âge
- Cherchant un mieux-être au niveau de leur santé
- Souhaitant développer leurs ressources personnelles
- Voulant s'informer et se documenter pour mieux comprendre les effets spécifiques de la ménopause
- Désirant échanger avec d'autres personnes concernées par le sujet