

Le cours s'adresse à 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



Prix pour les 3 soirées Fr. 240.-

à payer lors de la 1^{ère} soirée (max. 10 personnes)



Objectif Santé (inscriptions)
Rue du Marché-Neuf 14 2502 Bienne

079 278 55 55
www.objectifsante.ch



Institut SexoCorporel
Arc Jurassien

3 soirées autour de:

La ménopause

pour un nouveau départ vers
une féminité active et sereine

De 18h00 à 20h45

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

Présentation

La ménopause est une étape pleine 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.

Objectif Santé



Infirmière en santé publique, formatrice d'adultes
Catherine Guillod,
est spécialiste des médecines alternatives et
pratiquant des massages thérapeutiques
(drainage lymphatique, réflexologie, sportifs) et
des conseils en santé



Institut SexoCorporel
Arc Jurassien

Sexologue clinicienne en sexocorporel
Mireille Baumgartner,
formatrice en santé sexuelle, formatrice d'adultes,
infirmière et sage-femme, pratiquant en cabinet
privé (consultations individuelles et thérapies de
de couples)

Contenu

Nous aborderons

- les phases de transitions de la vie des femmes
- les changements au niveau physique, et psychique
- des complications éventuelles
- 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 variés et critiques
- vous aider à faire des choix de façon éclairée et personnalisée
- vous aider à vaincre vos peurs éventuelles
- vous permettre de vous enrichir par des contacts et de l'entraide
- vous donner envie de vous projeter en avant pour profiter pleinement de cette nouvelle tranche de vie prometteuse!