

MAMÉNOPAUSE

Atelier pour les femmes
des 35 ans.



Samedi 19 novembre 2022

8h45 – 17h30

Salle polyvalente de l'école de Compesières

Cet atelier est destiné à chacune d'entre vous, dès 35 ans, non pas parce que la Ménopause arrive à cet âge mais parce que cela vous laissera suffisamment de temps pour

Toutes les infos :
www.apebar.com



APEBAR

- ◇ vous y préparer,
- ◇ comprendre, enfin, peut-être, votre corps de femme,
- ◇ savoir enfin ce qu'est réellement la (pré-)ménopause,
- ◇ comprendre quelles sont les répercussions du stress, de la nourriture sur votre thyroïde, votre poids, votre sommeil, vos humeurs, votre vie de femme,
- ◇ découvrir quels sont les piliers à revoir pour retrouver, améliorer, conserver une santé qui vous permette ainsi de vous épanouir.

Cet atelier, c'est aussi un temps de paroles, de partages, sur ce qui fait notre réalité de femme, avec nos besoins particuliers, nos envies aussi. Une façon d'aborder cette période pour mieux la vivre, pour vous donner l'occasion de vous épanouir, de vous retrouver, de renâître à vous-même. Ne manquez pas cette occasion !

Inscription

(à nous retourner par email uniquement à contact@apebar.com avant le **21 octobre**)

Prénom et nom (en lettres majuscules)

Adresse e-mail: _____

Téléphone : _____

Tarif : CHF 120.00

(montant à régler selon les informations transmises par Mme Monney pour valider votre inscription)

Date : _____ / Signature : _____