

DE LA PRÉ-MÉNOPAUSE À LA MÉNOPAUSE. PUIS LA POST-MÉNOPAUSE



Vivre ce passage sereinement... C'est possible !

DU 7 AU 8 MARS 2026



"Je vous invite à vous offrir un rendez-vous entre femmes, pour découvrir & apprendre comment vivre au mieux les étapes de ce passage de la pré-ménopause à la ménopause, puis la post-ménopause et retrouver l'équilibre dans votre sphère physique, intérieure, intime."

AU PROGRAMME

**PHYTOTHERAPIE
AROMATHERAPIE
CONNEXION A SOI
MICRO NUTRITION
ATELIER CUISINE IG BAS
ATELIER FLEUR DE BACH
BIODANZA
TEMPS DE PARTAGES**

INSCRIPTIONS Limitées à 12 PERSONNES

Françoise TREILHOU - 06 18 60 07 87 - f.treilhou@orange.fr

PRESENTATION

Stage Pré-ménopause, Ménopause Post-Ménopause

Samedi 7 au dimanche 8 mars 2026



"Je suis Françoise TREILHOU Nutritionniste depuis 25 ans et pour autant, lorsque la ménopause « m'est tombée dessus » je n'étais pas prête psychologiquement. J'ai eu l'impression de vivre une « réelle traversée du vide », de perdre une part de ma féminité. Malgré mes études en Naturopathie, je me suis sentie peu « outillée ». Je me suis donc lancée dans des recherches plus approfondies du sujet, jusqu'à me former plus spécifiquement sur le passage de la pré-ménopause à la ménopause, puis la post-ménopause pour proposer un accompagnement complet (physiologique, psychologique, corporel...) et transmettre ces connaissances aux femmes concernées (de 40 à 70 ans).

Mon objectif est de changer le regard collectif que l'on peut avoir sur ce sujet souvent « tabou » et source de peur, en informant et en préparant les femmes à ce passage pour qu'il soit vécu en douceur plutôt que subit, comme c'est majoritairement le cas jusqu'à présent.

Lors de ce stage, je vais te partager tout ce qui peut être fait au niveau de ton hygiène de vie pour trouver un nouvel équilibre :

- > des ateliers de cuisine pour connaître ses besoins nutritionnels et réguler son poids,
- > des solutions en Naturopathie et des conseils pratiques , pour la régulation des effets secondaires (bouffées de chaleur, relâchement cutané, sécheresse intime, baisse de la libido...)
- > des clés pour gérer le stress, la fatigue, le brouillard cérébral et la régulation du système nerveux autonome.

**C'est un moment pour toi, de bien-être, d'apprentissage
de partage et de réconciliation avec ton corps."**

PROGRAMME

Stage Pré-ménopause, Ménopause Post-Ménopause

DU 7 AU 8 MARS 2026

Samedi

Arrivées souhaitées à : 8H45

1. Introduction & temps de partages — 9H00
2. Pause du matin - 10H45
3. Transmission théorique - 11H00 : Alimentation, associations alimentaires, IG BAS, l'équilibre de l'assiette
4. Partage du repas et correction de vos menus - 12H30
5. Biodanza avec Sandrine (danse de la vie) - 13H30
6. Pause de l'après-midi - 15H00
7. Transmission théorique - 15H30 : les solutions en Naturopathie
8. Atelier de cuisine pour la préparation du dîner - 17H30, puis passage à table à 19H30
9. Nuitée au Clos du Majost



Dimanche

1. Préparation & théorique - 8H30 : le petit déjeuner
2. Atelier cuisine - 9H30 : l'équilibre du déjeuner
3. Biodanza avec Sandrine (danse de la vie) - 11H30
4. Passage à table à 13H
5. Transmission théorique - 14H : l'équilibre du système nerveux autonome, vieillissement de la peau, sphère intime et libido..
6. Atelier Fleur de Bach avec Mathilde - 15H30 : soutien émotionnel pour vivre chaque étape sereinement
7. Temps de paroles & bilan - 16H30
8. Fin du stage - 17H30

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage Pré-ménopause, Ménopause Post-Ménopause

Je m'inscris au stage : du 7 au 8 mars 2026

NOMBRE DE PLACE LIMITÉ À 12 PERSONNES

Nom & Prénom :

Tel :

Mail :

Ma date de naissance : / /

Je suis en : ☐ **pré-ménopause** ☐ **ménopause** ☐ **autre :**

• **LIEU :** Le Clos de Majost - Mas de la Faysse - 30 430 Méjannes Le Clap
Mathilde & Michael : 07 84 57 96 84

• **TARIFS :** > FRAIS PÉDAGOGIQUES & DE RESTAURATION :

☐ 200€ si inscription jusqu'au 1er février 2026

☐ 230€ si inscription à compter du 2 février 2026

> **HÉBERGEMENT POUR 1 NUIT OBLIGATOIRE :**

☐ 45€ par pers. avec linge de lit et de toilette

• **RÈGLEMENTS :** A l'inscription, un règlement partiel de 80€ est demandé par virement ou chèque à l'ordre de : Alimentation Santé Autrement (rib et adresse en bas de page). Le solde du stage et l'hébergement sont réglés sur place (chèque ou espèces). Ce montant reste acquis en cas d'annulation de ton fait à moins de 15 jours ouvrables avant la date de début du stage et seraient remboursés en cas d'annulation de ma part.

Date :

Signature :