

S U P P O R T D ' A C C O M P A G N E M E N T

Atelier

PÉRIMÉNOPAUSE

MÉNOPAUSE & POST-MÉNOPAUSE

Comprendre enfin ce que votre corps essaie de vous dire après 40 ans



Bienvenue

Merci de prendre ce temps pour vous.

Cet atelier a été conçu pour vous aider à mieux comprendre les changements qui surviennent pendant la périménopause, la ménopause et la post-ménopause, et à découvrir comment accompagner votre corps avec davantage de douceur, de confiance et de clarté.

⇒ Prenez quelques notes au fil de l'atelier. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'objectif est simplement d'observer où vous en êtes aujourd'hui.

01 — Avant de commencer

Comment vous sentez-vous

actuellement ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Énergie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stress	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Confiance en votre corps	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Quels sont aujourd'hui vos **3 plus grands défis** ?

1.

2.

3.

02 — Les signaux que votre corps vous envoie

Cochez

ceux qui vous concernent

☐ Fatigue persistante

☐ Difficulté à perdre du poids

- | | |
|--|---|
| ☐ Réveils nocturnes | ☐ Fringales / envies sucrées |
| ☐ Bouffées de chaleur | ☐ Baisse de motivation |
| ☐ Brouillard mental | ☐ Douleurs articulaires |
| ☐ Irritabilité | ☐ Perte de force musculaire |
| ☐ Anxiété | ☐ Autre : _____ |

03 — Ce qui m'a le plus surprise aujourd'hui

04 — Mes 3 piliers de la méthode



RESPIRE

Ce que je retiens :



RESSENS

Ce que je retiens :



TRANSFORME

Ce que je retiens :

05 — Mon auto-réflexion

Parmi mes piliers évoqués aujourd'hui, lequel mérite le plus votre attention en ce moment ?



Système nerveux

Réguler le stress, calmer l'hypersensibilité



Sommeil

Retrouver un repos réparateur



Métabolisme

Stabiliser l'énergie et le poids



Mouvement

Bouger en accord avec votre cycle et votre corps



Connaissance de soi

Mieux vous comprendre pour mieux vous accompagner

Pourquoi ce pilier en particulier ?



Mon futur moi

Imaginez-vous dans 6 mois. Si votre énergie, votre sommeil et votre confiance s'amélioreraient progressivement...

Qu'est-ce qui changerait dans votre vie ?

07 — Mon engagement

Quel est le premier petit pas que je peux faire pour moi aujourd'hui ?

Ressources & prochaines étapes



Site internet : respireressenstransforme.com



Quiz personnalisé : respireressenstransforme.com/guide-rrt/

Accompagnement PÉRIMÉNOPAUSE · MÉNOPAUSE · POST-MÉNOPAUSE

20 semaines pour retrouver davantage d'énergie, de stabilité et de confiance dans votre corps.

Nadine Bach

Naturopathe fonctionnelle • Réflexologue • Sophrologue • Herboriste • Professeure de yoga