

Diplô. D’état Doc. En Médecine (France)

Naturopathe Agrée

Thérapeute en santé globale

Auteure et Conférencière

[**www.christineangelard.com**](http://www.christineangelard.com)

**514 276 3697**

**Présente**

**À la rencontre de soi sur un chemin de gratitude :**

**La santé des femmes de 45 ans et plus**

**Série de 4 ateliers de deux jours à Québec et à Rimouski**

**Ces ateliers visent à accompagner les femmes à bien vivre ces transitions que sont pré ménopause et ménopause.**

**Nous découvrirons pourquoi, pour la médecine chinoise cette période est appelée deuxième printemps, et comment cette transition pourra se faire dans la gratitude.**

**Nous aborderons les enjeux physiques, enjeux émotionnels, enjeux professionnels et enjeux spirituels**

**Notions théoriques avec des recettes santé naturelles pour conserver la forme et la santé.**

**Ainsi que des exercices pratiques, dont l’apprentissage de la cohérence cardiaque et la marche afghane.**

**Horaires :** Du samedi 9h 30 – 12h 30/ 14h 16h au dimanche, mêmes horaires

**Coût :**

**Forfait pour les 4 ateliers 1000$** (possibilité de 2 versements)

Ou 260$ à l’unité.

**Quand?**

**Rimouski : 3 et 4 Février. 3 et 4 Mars. 5 et 6 Mai. 2 et 3 juin.**

**Québec : 17 et 18 Février, 17 et 18 Mars, 26 et 27 Mai, 9 et 10 juin**

**Lieu : À finaliser à Rimouski**

**Au Montmartre, de Québec 1669 chemin St Louis. Québec, G1S 1G5.**

**Inscriptions :** [**christine.angelard@gmail.com**](mailto:christine.angelard@gmail.com)

**Les places sont imitées pour un meilleur travail, aussi merci d’envoyer un chèque de 260 $ pour confirmer votre inscription. Le solde sera réglable (en deux chèques) lors du premier atelier.**

**Christine Angelard : 4834 de Melrose, Montréal, H3X 3P5.**