

Pré- & Ménopause: Retrouve ta pleine puissance

Sommeil perturbé

Les pensées
s'emballent la nuit

Sauts d'humeur



Prise de poids

Manque de
motivation

Sueurs nocturnes

Sentiment de ne
plus reconnaître
son corps

Les premiers signes de la pré-ménopause ne sont pas une fatalité, mais le point de départ vers une version de toi plus forte, plus alignée, plus puissante.

Transforme cette phase de vie en un nouveau départ, avec des outils concrets et un accompagnement sur-mesure lors d'un atelier privé "Reset & Glow".

Pendant 3h, en petit groupe (2-3 femmes) :

- ♥ Comprendre les changements hormonaux
- ♥ Adapter ton alimentation simplement
- ♥ Optimiser ton entraînement
- ♥ Construire ton plan personnalisé

sois fière de qui tu es



Atelier Reset & Glow

Programme & infos

Partie 1_ Changement hormonal - qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?

Partie 2_ Les interventions possibles - adaptogènes

Partie 3_ Alimentation - quoi manger ? et quand ?

Partie 4_ Activité physique - comment se mettre en mouvement ? Comment adapter mes entraînements?

Partie 5_ Elaboration de votre programme individuel

Lieu: Mon Cocon Assens à Assens

Durée: env. 3h / Tarif CHF 150.-

Contact: Cornelia - 079 347 32 83

Inscription : par message ou lien sur cornelia-coaching.ch

sois fière de qui tu es

