



# "En harmonie avec mon utérus"


## Thèmes du séjour:

Nous aborderons des sujets tels que:

- L'endométriose
- Le Syndrome des Ovaires Polykystiques (SOPK)
  - Le syndrome pré-menstruel
  - L'Aménorrhée, les dysménorrhées
  - La péri-ménopause, la ménopause

Ateliers thématiques et théoriques,  
moments de partages entre femmes.

## Ateliers:

- L'alimentation anti-inflammatoire
  - La phytothérapie pour accompagner son cycle
  - L'importance du mouvement pour purifier son corps
  - Les méthodes psycho-corporelles dans la prise en charge de la douleur
  - L'auto massage "Chi Nei Tsang" pour rééquilibrer son corps et ses émotions
- 

# Inclus dans votre séjour:

- Pension complète
- Ateliers "naturo"
- Hatha yoga et pranayama quotidien
- Séances de sophrologie en groupe
- Ateliers cuisine en groupe

## Dates & Tarifs:

- Du Dimanche 11 au vendredi 16 juillet 2021  
dans le Parc naturel régional du Morvan
- Tarif: Chambre double 650 euros

## Les intervenantes:

### Jade Salehivand:

Naturopathe - certifiée FÉNA Sophrologue

Formée au massage bien-être

[www.jadenaturopathe.com](http://www.jadenaturopathe.com)

Tel: 06.58.82.39.99



### Faiza Soummar:

Naturopathe - certifiée FÉNA Sophrologue

Formée au massage Chi Nei Tsang

Formée au Hatha Yoga (RYT 200)

[www.faizasoummar-naturopathe.com](http://www.faizasoummar-naturopathe.com)

Tel: 07.82.23.85.10

