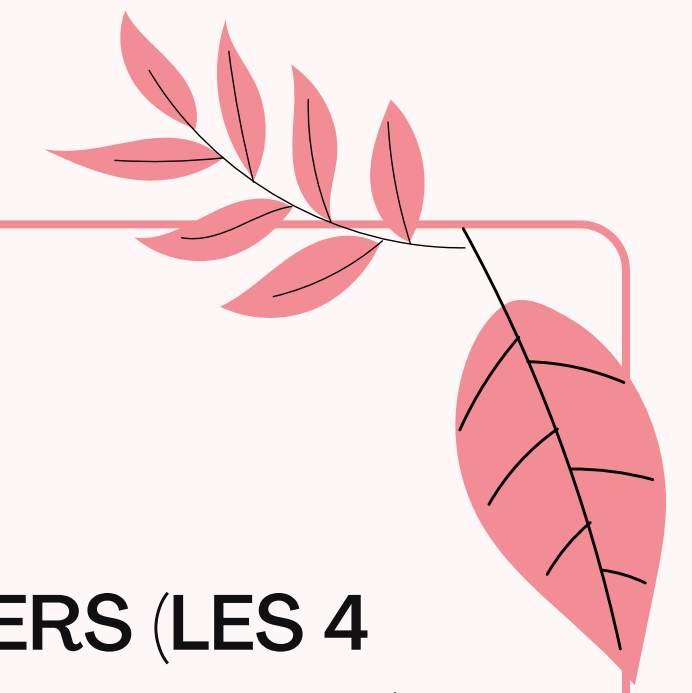
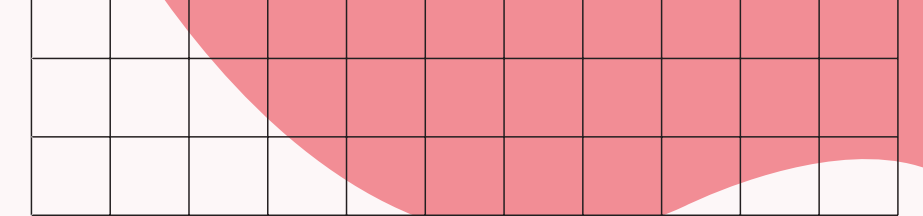




PRÉ-MÉNOPAUSE & MÉNOPAUSE

LE PROGRAMME

LES 6 ÉTAPES



01

COMPRENDRE OÙ J'EN
SUIS : HORMONES &
ÉTAT DES LIEUX

02

MORPHOTYPOLOGIE &
TERRAIN ÉNERGÉTIQUE

03

LES 4 PILIERS (LES 4
PIEDS DE LA CHAISE)

04

REGARD SUR SOI,
CONFIANCE &
SEXUALITÉ

05

PLANTES &
ALIMENTATION : LE
PROGRAMME PERSO

06

AVANCER EN
AUTONOMIE

01 COMPRENDRE OÙ J'EN SUIS : HORMONES & ÉTAT DES LIEUX

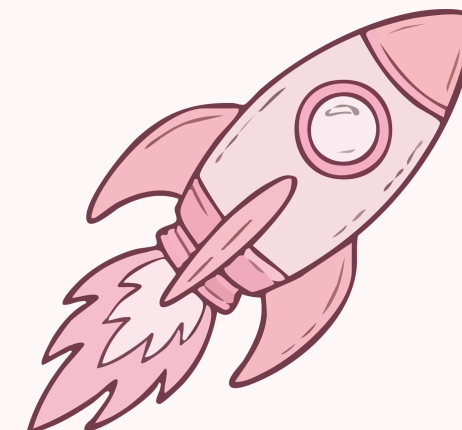


L'IMPACT DES HORMONES

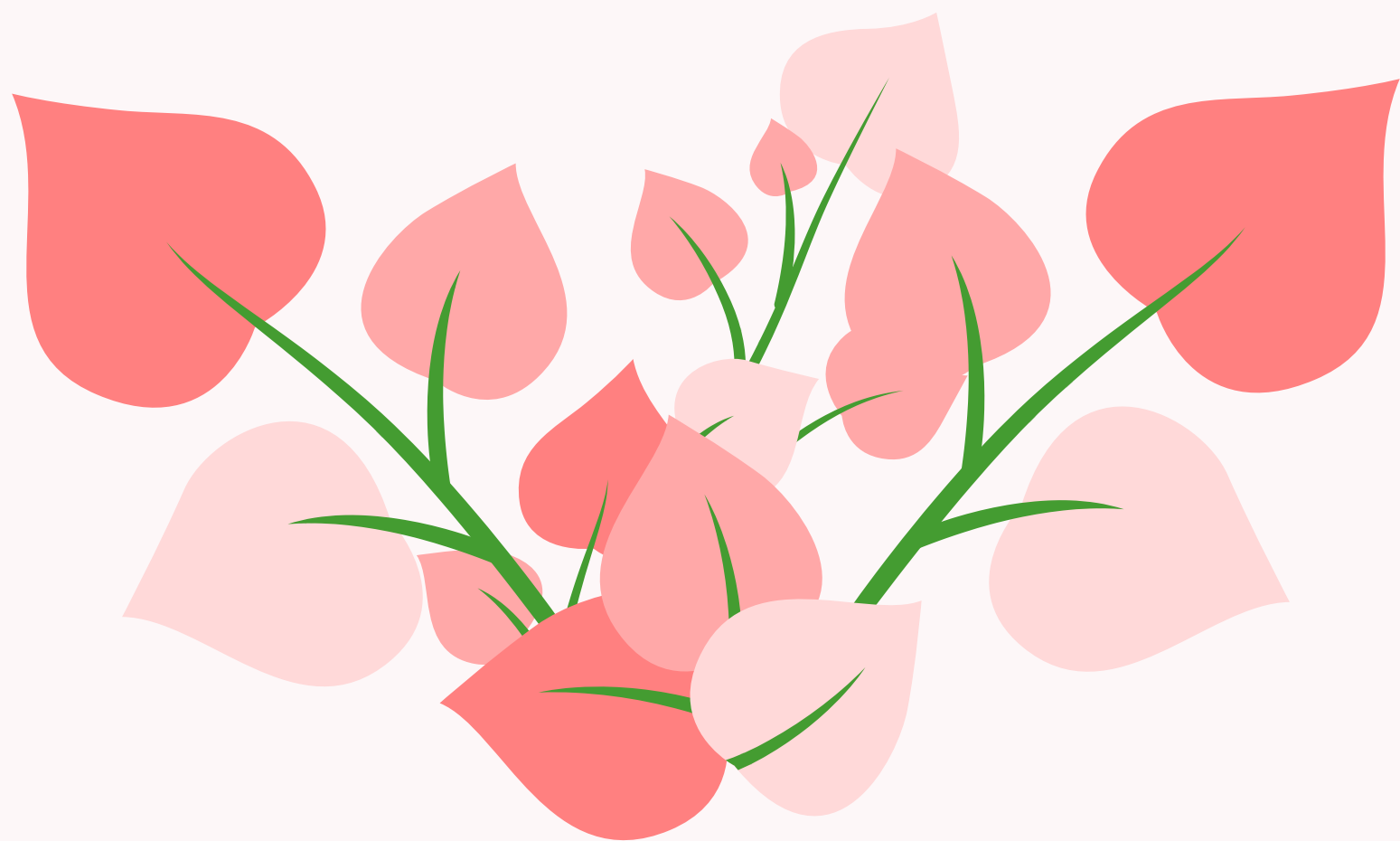


OBJECTIFS

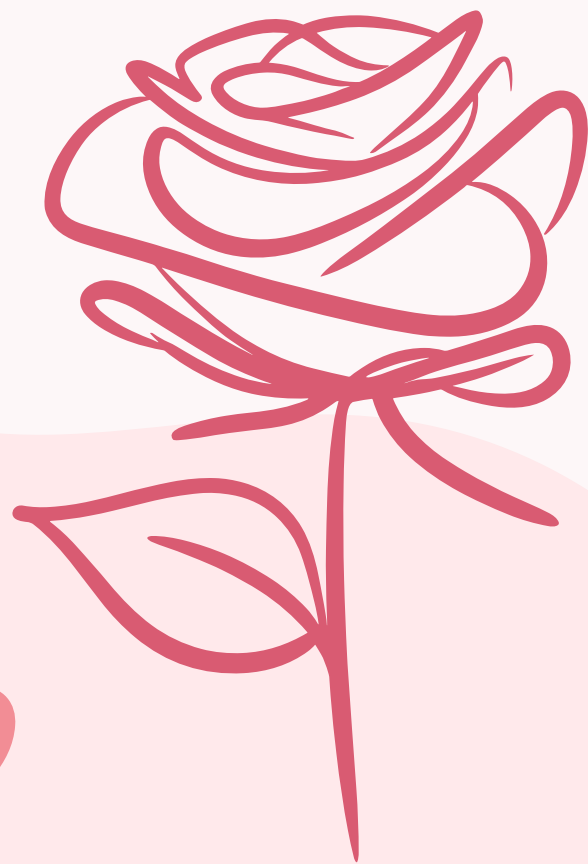
- Identifier le stade (pré-ménopause, péri-ménopause, ménopause installée)
- Recenser les symptômes
- Définir les objectifs personnalisés
- Comprendre le fonctionnement hormonal féminin selon la médecine conventionnelle et selon la médecine chinoise



02 MORPHOTYPOLOGIE & TERRAIN ÉNERGÉTIQUE



LE CORPS, LES ÉMOTIONS & LES OUTILS DE RÉGULATION



OBJECTIFS

- Identifier la constitution dominante (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau)
- Repérer les organes les plus fragilisés
- Adapter le programme alimentaire au terrain
- Mettre en lumière le rôle des émotions dans les déséquilibres
- Apprendre et utiliser les points d'acupression essentiels

03 LES 4 PILIERS (LES 4 PIEDS DE LA CHAISE)

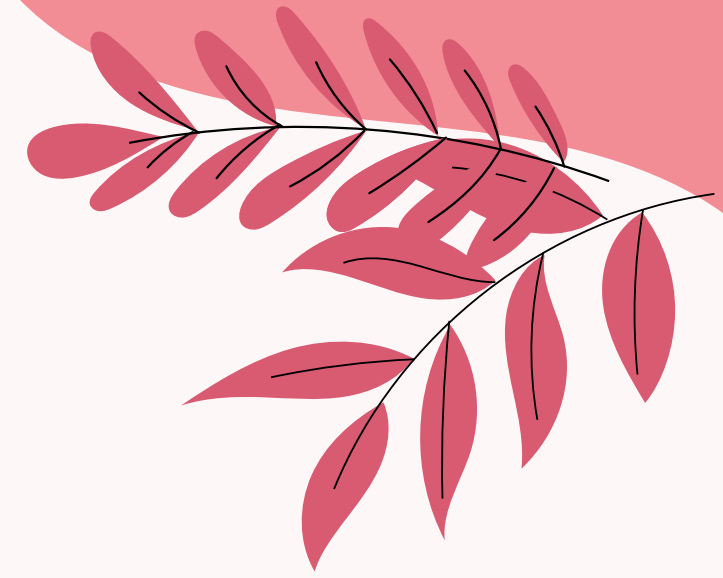


POINTS D'ANCRAGE & STABILITÉ



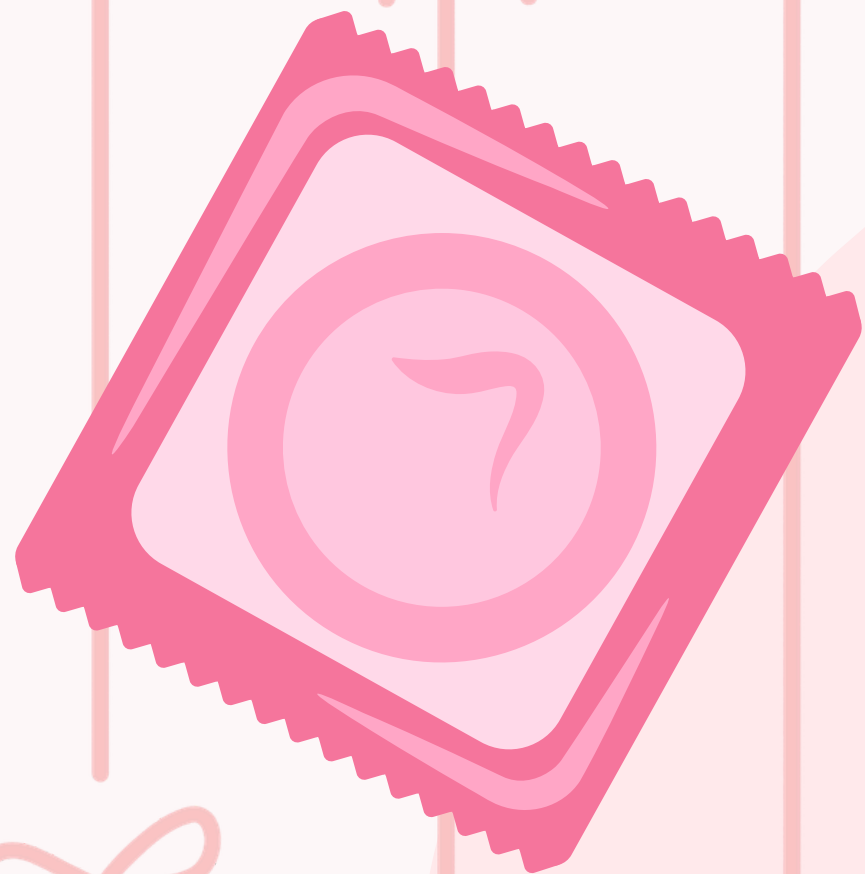
OBJECTIFS

- Stabiliser la glycémie
- Prévenir la fonte musculaire
- Soutenir la mémoire et la concentration
- Limiter la prise de poids abdominale
- Nourrir la Rate pour éviter humidité et brouillard mental
- Nourrir le Rein pour soutenir l'énergie profonde



04

REGARD SUR SOI, CONFIANCE & SEXUALITÉ



LE NOUVEAU PRINTEMPS

OBJECTIFS

- Restaurer l'estime de soi
- Apaiser le regard critique sur le corps
- Redéfinir sa féminité hors du cycle menstruel
- Reprendre le pouvoir sur son image
- Apprendre à stimuler l'énergie sexuelle (Rein/Foie)
- Favoriser la communication avec le partenaire

05

PLANTES & ALIMENTATION : LE PROGRAMME PERSO



VITALITÉ & STRATÉGIE GLOBALE

OBJECTIFS

- Soutenir naturellement les hormones
- Réguler le stress (axe cortisol)
- Construire un plan global 3 mois
- Intégrer sport, nutrition, gestion du stress
- Devenir actrice de sa santé
- S'informer sur le traitement hormonal substitutif





CLAUDIA SARTORI

Dirigeante d'Alderaan Formation |
Praticienne certifiée de médecine chinoise
et de psychothérapie | directrice de
coordination des praticiens chez Hello
Soins | Lyon · Paris

— **SURTOUT, SOYEZ L'HÉROÏNE DE VOTRE VIE, PAS
LA VICTIME.**

Nora Ephron

CONTACTEZ-MOI



06-45-59-74-40 (whatsapp)



www.acupuncture-psychotherapie.com



contact@acupuncture-psychotherapie.com