



Stage Femme Naturelle

3 weekend pour comprendre et se reconnecter à votre nature de femme
autour des principes naturopathiques.

Weekend 1: Rencontre avec mon ventre – 20 & 21 oct 2018

son histoire, sa structure, son écologie et ses spécificités féminines.

Nous verrons comment le chouchouter (alimentation/digestion, plantes, massages...)

Weekend 2: Les 4 saisons de la femme – 17 & 18 nov 2018

nous aborderons le cycle hormonal: les 4 saisons dans un mois & dans une vie, ainsi que
ses troubles (SPM, inconforts, douleurs, retour de couche, tbles de la ménopause)

Nous irons également à la découverte des plantes amies du cycle
et cheminerons entre fertilité et contraceptions naturelles

Weekend 3: Mouvement de femme – 19 & 20 janv 2019

Nous irons nous reconnecter à nos diaphragmes: respiratoire & périnée par des exercices
de mise en conscience et de mobilisation.

Nous parlerons posture, ancrage et réaliserons des danses de femmes. Nous clôturerons
votre initiation aux rituels de femme qui se fera tout au long des 3 weekends
(organisation, création, objets de pouvoir, cristaux & oeufs de yoni, cartes oracles..)

80E/journée (70E petit budget sous conditions)

pour l'ensemble des ateliers proposés le matériel est fournis - repas tiré du sac

Le stage a lieu les samedis et dimanche de 10h à 17h au cabinet de santé Mathis situé au 202
avenue de Colmar – Strasbourg

Chloé LEBESNE Dryadine Naturopathie

06 68 83 76 61

contact@dryadine-naturopathie.fr

www.dryadine-naturopathie.fr