

La ménopause l'âge d'or de la femme

Ce module s'adresse à un large public, qu'il soit composé de professionnels ou de particuliers, dans le but d'explorer la ménopause et de fournir des réponses sur les moyens de traverser sereinement cette étape.

Les deux approches de soutien à la santé, médicale et naturelle, sont étroitement liées dans ce module afin d'apporter une clarté sur les solutions disponibles.

Ce module est entièrement dispensé à distance, avec la possibilité d'ajouter des sessions de visioconférence à la conclusion du module, sur rendez-vous, afin de permettre des échanges approfondis sur le sujet.

Pour les professionnels, ce module est indispensable pour apporter un soutien aux femmes.

Pour les particuliers non professionnels, ce module vous permettra de vous familiariser avec les deux approches, afin d'éviter toute confusion en fonction de votre profil de santé. De plus, il prodiguera des conseils naturels d'accompagnement qui se complètent avec la médecine conventionnelle.

Nous vous invitons chaleureusement à remplir le formulaire de préinscription ci-joint, sans aucun engagement de votre part. Cela nous permettra d'établir un contact avec vous et de confirmer officiellement votre participation grâce à un contrat signé par les deux parties.

*Cette formation est dispensée de manière continue, avec une flexibilité temporelle étendue, vous permettant ainsi de suivre le module à votre propre rythme. Cette formation et son contenu sont brevetés et enregistrés sous copyright. Le contenu est soumis à des normes de qualité élevées en matière de formation professionnelle, avec une certification garantissant la qualité. **Durée:** 6.00 heures (1.00 jours)*

Profils des stagiaires

- Cette formation est accessible à tous les professionnels concernés, ainsi qu'aux particuliers souhaitant aborder cette période avec des réponses et des conseils pour eux-mêmes.

Prérequis

Sans pré requis accessible à tous,

Objectifs pédagogiques

- Le but de cette formation est d'approfondir la connaissance du cycle féminin et de la physiologie de la femme afin d'être en mesure de lui apporter un soutien adéquat tout au long de sa vie et de l'aider à gérer les symptômes liés à la ménopause. Il s'agit également de prodiguer des conseils adaptés à chaque profil de santé.

Contenu de la formation

- **Appréhender et comprendre la ménopause, ainsi qu'évaluer les formes de soutien appropriées à envisager.**

- L'histoire et l'anthropologie de la ménopause, d'hier à aujourd'hui.
- Les étapes
- les différents type de ménopause
- Le questionnaire de Green
- Focus endocrinien
- Comment gérer la prise de poids pendant la ménopause
- La peau
- La préménopause
- La péri ménopause
- La ménopause
- La post-ménopause.
- La ménopause et la microbiote
- Les déséquilibres
- La sexologie
- L'hygiène de vie
- Ménopause et énergie
- Se recrée soi-même.
- Les effets positifs de la Ménopause
- En finir avec les idées reçues

- **Les approches naturelles :**

- Les huiles essentielles
- La gemmothérapie
- Les élixirs floraux
- La phytothérapie
- Les plantes à visées progestérone-like
- Les infusions
- Les contre-indication, précaution et bienfaits.
- La réflexologie en auto-soins et chez le réflexologue professionnel.
- La nutrition
- Le sport bien- être
- Les positions de yoga pour atténuer certains symptômes liés à la ménopause.

- **Les mesures préventives essentielles à assimiler et les recommandations à ne point sous-estimer.**

- Les risques cardiovasculaires
- La ménopause sur les os
- Le syndrome climatérique
- Les troubles de la ménopause
- Qu'est-ce que la ménopause précoce?
- La contraception
- Le désir de grossesse et la ménopause
- La psychologie

Les +

- **Le couple et la ménopause- Soutenir sa conjointe**

ADS Formation

BERGONSSE

33430 BIRAC

Email: annedesuyrot@gmail.com

Tel: +33763926601

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Anne de Suyrot formé avec le CNGOF Collège National des gynécologues et Obstétriciens Français et le GEMVI Groupe d'étude sur la ménopause et le vieillissement hormonal.

Réflexologue professionnelle et formatrice.

Léa Morgat, aromathérapeute MD, auteure, conférencière.

Moyens pédagogiques et techniques

- Cartographies
- Cours en ligne
- Support pédagogique pdf imprimable des cours
- Vidéo

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Attestation de formation spécialisation Ménopause

Tarif: 150 euros