

Week-end ménopause souveraine et rayonnante : du 5 au 7 juin 2026

Avec Zohar, thérapeute et Gwenaëlle, naturopathe

Domaine de Bodeuc, Nivillac

PROGRAMME

Vendredi 5 juin

- **15h00 - 15h45** : accueil
- **16h00** : présentation des participantes, du programme et des lieux
- **19h** : dîner végétarien
- **20h** : film débat

Samedi 6 juin

- **8h15** : boisson chaude
- **8h30** : méditation-relaxation
- **9h15** : petit déjeuner /brunch protéiné ,salé
- **10h15** : groupe de parole
- **12h15** : pause boisson
- **12h30** : Qi Gong
- **13h30** : temps libre, massage, sauna, piscine, sieste - Relaxation profonde
- **17h** : goûter dînatoire
- **18h** : petite conférence autour de la naturopathie et d'une alimentation adaptée
- **19h** : balade dans le parc
- **20h** : bain sonore

Dimanche 7 juin :

- **8h15** : boisson chaude
- **8h30** : méditation relaxation
- **9h15** : petit déjeuner
- **10h30** : aspects physique et psychologique
- **12h30** : pause boisson
- **12h45** : travail du périnée
- **14h** : déjeuner
- **15h30** : clôture
- **17h** : fin du stage