

Mieux vivre avec la ménopause

Présentée par Sophie Pensa

Auteure de « Ma Bible de la santé féminine au naturel »
et « Bien vivre sa ménopause sans médicaments » (Editions Leduc),
professeure de yoga, certifiée en phyto-aromathérapie
par l'École des Plantes de Paris



Module 3

équilibre



happinez

Atelier 3 : La ménopause = occasion d'un « reset » corporel

Les bons gestes et les bonnes mesures pour prévenir les maladies après la cinquantaine

Ostéoporose

L'examen médical recommandé

.....
.....
.....

Les sports à pratiquer

.....
.....
.....

À quel rythme

.....
.....
.....

Les 3 nutriments de l'os et où les trouver ?

.....
.....
.....

Les plantes reminéralisantes et comment les employer ?

.....
.....
.....



Cancer du sein

Les gestes préventifs essentiels

.....

.....

.....

Prise de poids

Les deux facteurs qui l'expliquent après 50 ans

.....

.....

.....

L'index glycémique : comment le maintenir bas à modéré ?

.....

.....

.....

Les aliments du régime méditerranéen

.....

.....

.....

Les maladies cardiovasculaires

Pourquoi se préoccuper de son cœur après 50 ans ?

.....

.....

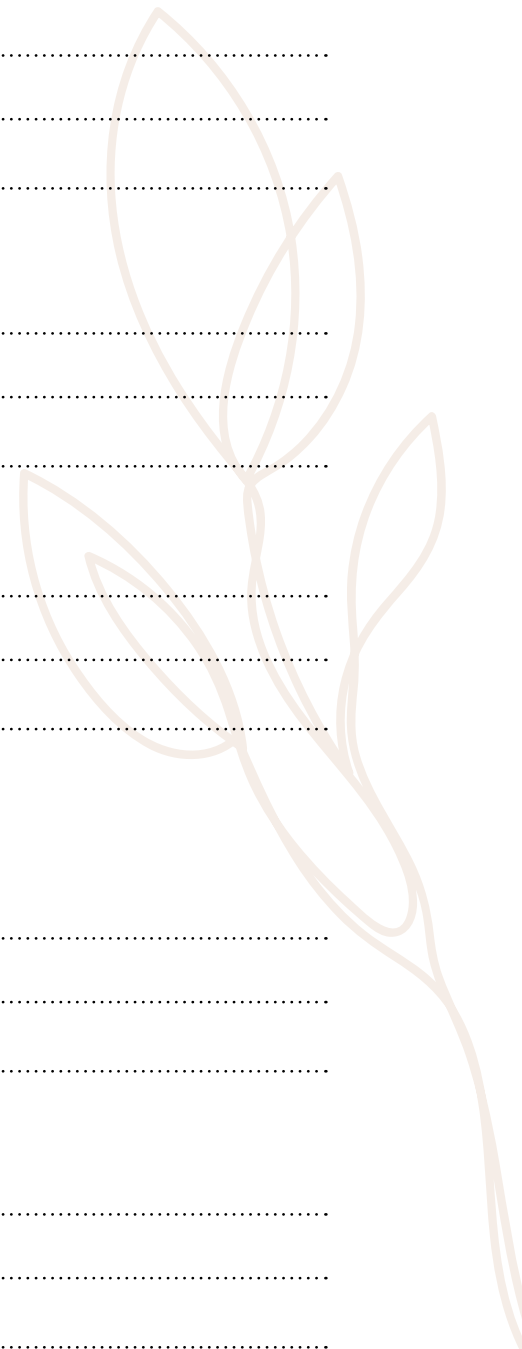
.....

Les 4 aliments protecteurs du cœur

.....

.....

.....



Atelier pratique

La respiration de cohérence cardiaque

Focalisez-vous sur votre respiration et laissez la peu à peu se poser, s'apaiser. Observez son flux et reflux dans votre poitrine, dans votre ventre. Portez maintenant votre attention sur votre cœur et imaginez respirer par le cœur. Observez la poitrine qui s'ouvre à l'inspiration, qui se referme à l'expiration. Ressentez les battements du cœur. Imaginez une fleur de Lotus rose qui s'ouvre à l'inspir et se referme à l'expir, sort de la poitrine à l'inspire et y rentre à l'expir. Visualisez ses pétales qui se déploient et se referment. Sentez la respiration s'approfondir, ralentir et observez peu à peu les battements du cœur entrer en cohérence avec la respiration, se calmer, se régulariser. Observez la paix intérieure qui s'installe.

Méditation sur le cœur

Puis frottez les mains, posez-les en prière sur le cœur. Ressentez la chaleur des mains se diffuser dans le cœur, les battements du cœur se propager dans les mains. Faites plusieurs respirations dans cet état de connexion intérieure. Et dans cet état d'écoute intérieure, mentalement répétez après moi les intentions suivantes :

- Je suis en paix
- Je suis en confiance
- Je suis en sécurité
- Je suis en bonne santé

Puis élargissez votre champs de conscience à vos proches, les personnes qui vous sont les plus chères, votre famille, enfants, conjoint, parents. Laissez venir à vous leurs visages. Puis élargissez encore à vos amis, vos collègues, les personnes de votre entourage quotidien. Puis élargissez encore à votre entourage plus lointain, les personnes de votre quartier, de votre ville, de votre pays. Et élargissez encore votre champ de conscience à toutes les personnes sur terre et mentalement prononcez après moi les intentions suivantes :

- Je vous souhaite d'être en paix
- Je vous souhaite d'être en confiance
- Je vous souhaite d'être en sécurité
- Je vous souhaite d'être en bonne santé

Ressentez votre corps et votre mental après cette pratique, observez votre respiration, les battements de votre cœur. Puis baillez, étirez-vous et ouvrez les yeux pour reprendre contact avec ce qui vous entoure.