



VOTRE JOURNAL D'INTÉGRATION

LES RENCONTRES DE LA PRÉ/MÉNOPAUSE

Comprendre · Embrasser · Célébrer

DU 1ER AU 5 JUIN 2026

BIENVENUE!

Vous tenez entre les mains bien plus qu'un simple carnet de notes. C'est votre espace — pour ralentir, ressentir, et déposer ce que vous apprenez pendant ces quatre jours prendre racine en vous.

La ménopause n'est pas une fin. C'est une invitation à vous reconnecter à vous-même, à comprendre ce qui se passe dans votre corps, à explorer ce qui vous fait du bien, et à célébrer la femme que vous devenez.

Ces rencontres ont été pensées pour vous — que vous soyez en pré-ménopause, en pleine transition, ou en post-ménopause. Peu importe où vous en êtes, vous êtes exactement là où vous devez être.

COMMENT UTILISER CE LIVRET?

- Prenez quelques minutes chaque matin pour le check-in du matin
- Notez ce qui résonne pendant les conférences — une phrase, une idée, une émotion
- Le soir, accordez-vous 10 minutes pour le check-in du soir
- Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Seulement les vôtres.

AVANT DE COMMENCER – VOTRE INTENTION

Prenez quelques minutes avant le premier jour pour répondre à ces questions. Elles deviendront votre boussole.

Où en êtes-vous aujourd'hui ?

- Je suis en pré-ménopause et je commence à ressentir les premiers changements
- Je suis en ménopause et je cherche à améliorer mon bien-être
- Je ne suis pas sûre de mon stade mais je ressens des symptômes
- Je suis en post-ménopause et je veux continuer à optimiser ma qualité de vie

ou décrivez ce que vous ressentez, ce qui vous gêne le plus.

Qu'est-ce qui vous a amenée ici ?

Qu'espérez-vous trouver, comprendre, ou ressentir pendant ces quatre jours ?

Ce que vous êtes prête à laisser derrière vous...

Une croyance, une peur, une façon de vous parler qui ne vous sert plus

Ce que vous êtes prête à laisser derrière vous...

Une croyance, une peur, une façon de vous parler qui ne vous sert plus

Votre intention pour ces quatre jours, en une phrase :

MARDI : COMPRENDRE

"Comprendre, c'est déjà reprendre le pouvoir."

La ménopause est encore trop souvent vécue dans le silence, la confusion, ou la honte. Aujourd'hui, on change ça. Comprendre ce qui se passe dans votre corps – hormonalement, neurologiquement, émotionnellement – c'est le premier pas vers une transition vécue avec clarté et confiance.

Check in du matin

Comment vous sentez-vous en arrivant dans cette journée ?

- Curieuse et ouverte
- Un peu fatiguée mais présente
- Anxieuse ou sur la réserve
- Soulagée d'être là
- Autre : _____


Ce qui est le plus présent dans votre corps ce matin :

- De la fatigue
- Des tensions
- Une légèreté
- Des symptômes hormonaux
- Autre : _____

Ce que vous aimeriez comprendre aujourd'hui :

MARDI : COMPRENDRE

LES CONFÉRENCES DU JOUR

Une ligne pour noter l'essentiel de chaque intervention — une phrase, une idée, ce qui vous a touchée :  Ce qui m'a marquée

01 Bérengère Philippon - Equilibrer et optimiser son assiette à la ménopause sans frustration



02 Aude Hayot - La grande fabrique de la ménopause



03 Nina Voit - La ménopause vue de Chine: la médecine qui traite la cause, pas les symptômes



04 Dr Daclin - Ménopause et santé cardiaque : comprendre pour mieux se protéger



05 Nadia naturo aroma - Pourquoi faut-il préparer sa ménopause dès 35 ans?



MARDI : COMPRENDRE

Intégration du jour

La conférence qui vous a le plus touchée, et pourquoi :

**Quelque chose que vous croyiez sur votre ménopause...
et qui a changé aujourd'hui :**

**Une question qui est apparue aujourd'hui et à laquelle
vous voulez trouver une réponse :**

Check-in du soir

Ce que cette journée a changé dans votre compréhension :

- Je comprends mieux ce qui se passe dans mon corps
- Je me sens moins seule
- J'ai des questions nouvelles — et c'est bien
- J'ai besoin de temps pour intégrer
- Autre : _____

Un mot pour décrire comment vous vous sentez ce soir :

Ce que vous voulez garder de cette journée :

MERCREDI : EMBRASSER

**"Prends soin de ton corps. C'est le seul endroit où tu aies à vivre."
Jim Rohn**

Explorer ce qui me fait du bien – et oser le choisir

Check in du matin


Comment arrivez-vous aujourd'hui ?

- Plus légère qu'hier
- Encore en train d'intégrer
- Impatiente d'en apprendre plus
- Un peu fatiguée
- Autre : _____

Ce que vous avez envie d'explorer aujourd'hui :

MERCREDI / EMBRASSER

LES CONFÉRENCES DU JOUR

Une ligne pour noter l'essentiel de chaque intervention — une phrase, une idée, ce qui vous a touchée :  Ce qui m'a marquée

01 Alexia Cornu - Mon corps à la ménopause : ce qui change vraiment, et comment répondre



02 Caroline de Blignières - Métabolisme et ménopause : pourquoi votre corps a changé les règles (et comment les réécrire)



03 Danièle Flaumenbaum - Ménopause & sexualité : le 2ème printemps de la femme



04 Audrey Busso - Stop au yoyo émotionnel : reprendre les rênes de son intérieur à la ménopause



05 Dr Rafaël Herrero - Comprendre le couple "Pause" : ménopause & andropause



MERCREDI : EMBRASSER

Intégration du jour

Où avez-vous eu tendance à travailler contre votre corps plutôt qu'avec lui ?

Une chose concrète que vous pourriez changer cette semaine dans votre alimentation ou votre quotidien :

Ce que vous avez envie de dire à votre corps ce soir :

Check-in du soir

Un mot pour décrire comment vous vous sentez ce soir :

Ce que vous voulez garder de ces premiers jours :

JEUDI / EMBRASSER

"Le corps est votre temple. Gardez-le pur et propre pour que l'âme puisse y résider."

B.K.S Iyengar

Explorer ce qui me fait du bien – et oser le choisir

Ce dont votre corps a le plus besoin aujourd'hui :


- Du mouvement
- Du repos
- De la douceur
- De la joie
- De la connexion
- Autre : _____

Comment vous sentez-vous à l'idée d'explorer de nouvelles pratiques pour vous ?

- Enthousiaste
- Curieuse mais prudente
- Un peu dépassée par les options
- Prête à tout essayer
- Autre : _____

JEUDI / EMBRASSER

LES CONFÉRENCES DU JOUR

Une ligne pour noter l'essentiel de chaque intervention — une phrase, une idée, ce qui vous a touchée :  Ce qui m'a marquée

01 Isabelle Verveka - Ménopause : pourquoi je mange mes émotions (et comment j'arrête)



02 Julie Debatty - 10 minutes par jour pour traverser la ménopause en forme, sans prise de poids, et sereine



03 Flavie Taisne - Reprendre possession de son désir à la ménopause



04 Aurélie Montin - Insomnie et ménopause : le guide pour enfin dormir



JEUDI : EMBRASSER

Intégration du jour

Parmi tout ce que vous avez découvert aujourd'hui, qu'est-ce qui vous semble le plus accessible à mettre en place dès cette semaine ?

Qu'avez-vous tendance à négliger dans votre soin de vous — et que vous avez envie de changer ?

Votre pratique "coup de cœur" de la journée :

Check-in du soir

Comment votre corps se sent-il ce soir ?

- Plus léger
- Vivant et présent
- Fatigué mais bien
- Encore en train de digérer
- Autre : -----

Un mot pour cette journée :

VENDREDI : CÉLÉBRER

"Vos 50 ans sont formidables. Vos 60 ans sont fabuleux. Et 70 ans, c'est fantastique !"
attribué à Gloria Steinem

La femme que je suis en train de devenir, mon corps, cette semaine...

Check in du matin


Comment arrivez-vous dans ce dernier jour ?

- Heureuse
- Inspirée
- Un peu mélancolique que ça se termine
- Prête à passer à l'action
- Encore en train d'intégrer
- Autre : _____

Ce que vous voulez célébrer aujourd'hui :

VENDREDI: CÉLÉBRER

LES CONFÉRENCES DU JOUR

Une ligne pour noter l'essentiel de chaque intervention — une phrase, une idée, ce qui vous a touchée :  Ce qui m'a marquée

01 Stéphanie Daudier - Se réinventer professionnellement après 50 ans : le mode d'emploi que personne ne nous a donné



02 Amanda Saurin - S'habiller après 50 ans : arrêter les règles, commencer à se choisir



03 Claire Jozan - Les saisons de la femme : utiliser son soft power



04 Mai Lan - Danse intuitive : célébrer son corps





MERCI!

Merci d'avoir été là.
Merci de prendre soin de vous.

À bientôt dans les Rencontres 🧡

Olivia