



Le cercle d'automne

Du 23 octobre au 1er novembre 2026

Octobre • Mois de la ménopause

DATE	LE MATIN	À 17 H	À 20 H
Vendredi 23 octobre			20 h • Soirée d'ouverture Bienvenue dans le cercle d'automne. Webconférence de Chrystelle : La ménopause, comment vivre cette transition en conscience et en puissance pour bien vivre notre deuxième partie de vie de femme.
Samedi 24 octobre	8 h 30 Yoga Yin	17 h • Atelier 1 Chacune sa ménopause Déconstruire les récits et se réapproprier son pouvoir personnel sur ce processus.	20 h • Soirée Intervenante à venir
Dimanche 25 octobre	8 h 30 Qi Gong	17 h • Cercle de parole	20 h • Aisha Sieburth Les pratiques taoïstes pour soutenir le corps au moment de la ménopause.
Lundi 26 octobre	8 h 30 Yoga hormonal 1	17 h • Atelier 2 Soutenir le corps pendant la transition ménopausique avec l'alimentation, la supplémentation, les principes ayurvédiques et les pratiques psycho-énergétiques.	20 h • Maitie Trelaün La ménopause, le dernier moment pour « accoucher de soi » !
Mardi 27 octobre	8 h 30 Yoga hormonal 2	17 h • Session Bonus surprise	20 h • Seva Tegprem Kaur Une femme pleinement désirante et vivante à 50 ans... c'est possible !
Mercredi 28 octobre	8 h 30 Danse Cardio fun	17 h • Atelier 3 Les émotions pendant la ménopause : colère, peur, honte, culpabilité... Comment les accueillir et les laisser nous enseigner sur nos vrais besoins et nos vrais désirs de femme ?	
Jeudi 29 octobre	8 h 30 Yoga hormonal 3	17 h • Atelier 4 Breathwork : la respiration comme outil central pour bien vivre la transition ménopausique.	20 h • Soirée Intervenante à venir
Vendredi 30 octobre	8 h 30 Musculaton	17 h • Cercle de parole	
Samedi 31 octobre	8 h 30 Qoya (yoga-danse)	17 h • Atelier 5 Les bonnes pratiques pour retrouver un sommeil réparateur	
Dimanche 1er novembre	8 h 30 Routine énergétique	17 h • Session Bonus surprise	20 h • Soirée de clôture et célébration