

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 2

équilibre



happinez

Atelier 2 : Les symptômes et comment y remédier

Un point sur le THM

Pour qui ?

.....

.....

.....

Comment il est prescrit ?

.....

.....

.....

Ses contre-indications.

.....

.....

.....

Les médecines douces : rôle des plantes et du yoga La place centrale du foie

Pourquoi ?

.....

.....

.....

L'hygiène de vie du foie.

.....

.....

.....



Les plantes conseillées

.....

.....

.....

Le rôle des surrénales

Pourquoi ?

.....

.....

.....

Les plantes recommandées pour les surrénales

.....

.....

.....

Retrouver un meilleur équilibre hormonal

À la pré-ménopause

Les plantes recommandées

.....

.....

.....

À la ménopause installée

Les plantes recommandées

.....

.....

.....



Yoga

Stimuler l'énergie dans le bas ventre : la respiration de feu (Bastrika)

Il s'agit d'un pranayama puissant du yoga, qui masse et stimule intensément l'abdomen et les ovaires. Il est couramment employé en kundalini yoga et en yoga des hormones (méthode Dinah Rodrigues) ou yoga de la femme (méthode Tatiana Elle)

Inspirez profondément par le ventre puis expirez d'un coup sec en rentrant le plus possible le nombril . Réinspirez de façon énergique et recommencez ces cycles respiratoires 10 fois de suite. Faites une pause, puis recommencez 20 fois de suite. Puis réinspirez, gardez le souffle à l'intérieur de vous le plus longtemps possible avant d'expirer.

Précautions : ne pas faire au moment des règles ni en cas d'endométriose

Méditation sur le 2^e chakra : chakra de notre fécondité et féminité

Observez l'effet de cette respiration sur votre bas ventre, puissamment oxygéné et drainé. Continuez à respirer tranquillement dans votre bas ventre. Frottez vos deux mains et venez les poser sur votre abdomen, sentez leur chaleur s'y diffuser. Imaginez un point de lumière, comme une petite bille d'énergie, situé à la base de votre sacrum, à l'arrière de votre pubis, au niveau du chakra sacré. À chaque respiration, imaginez cette petite bille qui se développe et grandit. Visualisez sa brillance, son rayonnement, son scintillement. A chaque respiration, cette sphère de lumière pulse un peu plus, ses rayons vous réchauffe et diffuse leur énergie dans tout votre bas ventre. Cette sphère de lumière est associée à votre féminité, à votre créativité et à votre fécondité sous toutes ses formes, à votre libido et élan de vie. Mentalement prononcé le mantra VAM et allez le déposer dans votre sphère de lumière. Respirez tranquillement, laissez votre bas ventre se détendre. Puis quand vous serez prête, baillez si nécessaire, étirez-vous et ouvrez tranquillement les yeux.