

# 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 4

équilibre



happinez

## Atelier 4 : *Silver beauty, silver sexy*

**Beauté de la peau, beauté du corps**  
L'estime de soi

.....

.....

.....

La beauté intérieure et ses alliés

.....

.....

.....

La peau et la détoxification

.....

.....

.....

En péri-ménopause : des besoins spécifiques

.....

.....

.....

**Sexualité et bien-être intime**  
Stop aux tabous et idées fausses

.....

.....

.....



L'hydratation intime : un must !

.....

.....

.....

Le périnée : le garder mobile, réactif et tonique

.....

.....

.....

## Atelier pratique

### Centrage sur sa respiration, connexion avec le périnée

Centrez-vous sur votre respiration. Observez-la telle qu'elle se présente ici et maintenant et peu à peu chercher à l'approfondir tout en l'affinant. De plus en plus profonde, subtile, centrée dans vos narines..... votre gorge.... votre poitrine..... votre ventre.....

Observez le diaphragme devenir plus souple, capable de s'abaisser profondément à l'inspiration, comme une grande coupe. Et de se soulever à l'expiration, comme une coupole. Votre respiration est de plus en plus ample, fine et subtile, comme un filet d'air très fluide qui pénètre vos narines et se propage dans tout votre corps.....

Observez comment votre ventre se gonfle sur l'inspir et comment il se rétracte sur l'expire.

Le nombril se rapproche de la colonne vertébrale. Imaginez comme un point situé au centre de votre périnée qui se resserre et se soulève légèrement sur l'expire, comme s'il était aspiré vers le haut. Et se relâche sur l'inspiration. Une stimulation douce, légère et subtile, en lien avec votre respiration.....

### Méditation d'harmonisation sur les 7 chakras

Muladhara chakra. Siège de votre confiance, de votre ancrage, là où se trouve lovée votre énergie vitale..... Associé à la couleur rouge

Swadistana, chakra sacré, chakra de la créativité, fécondité intérieure, siège de votre libido et désir de vie..... Associé à la couleur orange.

Manipura chakra, siège de votre feu intérieur, de la transformation, métabolisation des énergies brutes en énergies plus fines et subtiles..... Associé au jaune d'or.

Anahata chakra, siège de l'amour compassionnel, amour des autres, amour capable de donner sans attendre de retour..... Siège de l'intuition et de l'intelligence émotionnelle.....

Associé au rose ou au vert

Vishudi chakra..... Siège de la parole juste, la capacité à s'exprimer, à surmonter sa timidité, de prendre la parole en public..... Associé au bleu turquoise

Ajna Chakra, la boussole intérieure, la capacité de discernement, de lucidité, la pensée juste et claire..... Associé au bleu profond

Sahasrara chakra, siège de la connexion à la lumière, à la source de vie, à la spiritualité.....

Associé au blanc de lumière.....

