

---

## Cursus « Il était une fois... la physiologie »

### Session 5 : Aborder sereinement la ménopause

Formation pour guider les femmes qui souhaitent vivre ce passage harmonieusement.

- rendre compréhensible les mécanismes physiologiques du corps féminin
- expliquer les connaissances incontournables pour traverser paisiblement cette période
- transmettre des outils pratiques pour rester en santé

Conçu et animé par Claire Michelin

---

## Programme

### MATINÉE

**La ménopause n'est pas une maladie ! C'est un processus physiologique normal.**

Tout ce qu'il faut savoir afin d'acquérir une bonne compréhension de ce phénomène.

#### 1- L'arrêt du cycle

La ménopause n'a aucun rapport avec l'entrée dans la vieillesse. Cette période correspond simplement à l'arrêt de la fertilité.

Comment mieux appréhender les conséquences qui en découlent.

#### 2 – Le changement hormonal

Œstrogènes, progestérone, testostérone... la modification du bain hormonal au moment de la ménopause est un événement majeur dans la vie d'une femme ; il est aussi important que l'arrivée de la puberté au moment de l'adolescence.

Mieux comprendre cette « charnière hormonale », et les années qui y sont reliées, avant et après.

### APRÈS-MIDI

**La clé pour éviter les problématiques pouvant survenir pendant cette période repose dans la compréhension des différents phénomènes qui doivent naturellement s'installer.**

Prendre conscience que les symptômes pouvant survenir ne sont pas une fatalité.

#### 1 – L'arrêt des règles

Ce processus physiologique n'a plus cours, d'autres doivent prendre le relais. Si le relais ne se fait pas, alors les problèmes arrivent : perte des cheveux, bouffées de chaleur, dépression, sécheresse vaginale...etc

Comprendre d'où viennent ces déséquilibres.

#### 2 – Méthodes et conseils pour harmoniser les symptômes éventuels

Apprendre à décrypter chaque symptôme afin de comprendre ce qui est à corriger et à équilibrer .

Faire le point sur l'alimentation.

Éclairage sur les différentes ressources pouvant apporter une aide précieuse ces années là : bains dérivatifs, plantes...etc

---

## Vers une plus grande autonomie

### Claire Michelin, formatrice consultante spécialisée en physiologie

- Claire Michelin a effectué plusieurs missions humanitaires : Inde, Tibet, Bénin, Maroc, Burundi. A l'étranger comme en France, son expérience en matière d'accouchement l'a convaincue de l'inutilité de recourir systématiquement à la médicalisation. Tous les événements féminins (grossesse, naissance, allaitement, cycle féminin, ménopause...) s'appuient en effet sur **des processus naturels bien établis**. Au fil des années, elle approfondit son savoir auprès de professionnels spécialisés en physiologie et enrichit sa pratique de nouvelles connaissances acquises sur le terrain.
- Devenue maman, Claire Michelin est aujourd'hui **formatrice consultante spécialisée dans la physiologie**. Elle forme depuis plus de 15 ans le grand public et les professionnels à la connaissance des événements féminins : gestion autonome de la fertilité (notamment la Symptothermie Moderne), aide à la conception naturelle, compréhension de la physiologie de la naissance, utilisation des positions d'accouchement (« thérapeutiques posturales »), connaissance de la physiologie de l'allaitement et préparation à une ménopause harmonieuse.

### Sa philosophie, réenclencher la passation des connaissances

La médicalisation des grands événements féminins a progressivement instauré une distance puis une méconnaissance entre les femmes et leur corps.

Aux côtés **des jeunes filles et des femmes** – mères ou non, désireuses de le devenir ou non – Claire Michelin souhaite aider chacune à **se réapproprier son corps** en en décryptant le fonctionnement. **Des premières règles à la ménopause**, les formations ont vocation à **réenclencher la passation des connaissances**, de femme à femme.

Comprendre les processus de l'organisme permet à chacune d'avoir confiance en ses capacités. Un premier pas vers une meilleure estime de soi.

**Chaque femme a alors les ressources pour aborder les grands événements physiologiques de sa vie avec dignité.**

---

Possibilité de déplacement sur la France entière.  
Informations : [contact@intimitesdefemme.fr](mailto:contact@intimitesdefemme.fr)