



MATURESCENCE

Un accompagnement de la période
avant, pendant et après la

Ménopause

Pour trouver un nouvel équilibre de Vie et faire de ce Passage une Source d'Apaisement, de Beauté, et d'Epanouissement du Féminin

BIENVENUE dans un Espace où la Ménopause est reconnue comme un Passage Clef Normal et Célébré de la Vie d'une Femme.

Maturescence est là pour t'aider à trouver le chemin en Toi si tu souhaites :

- être en accord avec toi-même, avec ton Corps, avec ton Image en péri et ménopause
- trouver des outils pour mieux vivre les manifestations de ton corps sans faire appel ou en complément des médicaments
- saisir cette opportunité pour trouver un nouveau départ et un nouveau lien à ton Féminin

Je te propose une approche qui inclut ton Corps, tes émotions, tes pensées, et ton énergie :





Peut-être que dans ton fort intérieur tu t'es dit

" Je veux que tout redevienne comme avant"

" Je ne vais pas pouvoir continuer comme ça"

Peut-être que tu as peur

du profond chamboulement

de ce Passage dans ta vie, et de ses conséquences pour ta vie de couple, ta sexualité, tes relations, ta santé, ton équilibre psychologique.

Peut-être que tu ne te reconnais pas :

- irritabilité qui pèse sur tes relations
- bouffées de chaleurs qui te prennent au dépourvu et qui sont compliquées à gérer en société
- sécheresse vaginale et inconfort dans la sphère gynécologique, baisse de la libido qui changent ta sexualité et amènent des tensions dans ton couple
- insomnie, épuisement qui jouent sur ton énergie,
- stress, angoisses qui éteignent ta joie de vivre et ton entrain

Tu as tenté d'en parler à ton médecin généraliste ou d'autres professionnels de santé qui t'ont laissé avec de l'incompréhension, ou qui t'ont apporté des réponses et des solutions qui ne te conviennent pas complètement.

Peut-être qu'autour de toi, c'est un sujet plutôt tabou.

Tu souhaites ne plus être seule à cette étape.

Tu souhaites une approche globale et profonde qui te permet de concrétiser ce Passage avec tout ce que Tu es, pour en sortir Grandie et Rayonnante, Riche et Belle de ta Maturité.

Tu veux le voir comme une véritable Renaissance.

” COMME TOUT PASSAGE D’UNE BERGE À L’AUTRE, D’UN ETAT À UN AUTRE, D’UN CONNU À UN INCONNU, LA MÉNOPAUSE PEUT SE VIVRE COMME UNE INITIATION.”

Baliser ce passage, se délester du superflu, mieux comprendre son fonctionnement et ses besoins, se sentir reliée et le faire avec d'autres femmes dans la même situation, en change complètement l'expérience.



Maturescence va t'aider à

- te repérer et de te rassurer en t'apportant une meilleure compréhension ce qui se passe en toi sur le plan physique, émotionnel et énergétique
- te projeter positivement en devenant actrice de ce Passage,
- changer ce qui peut être amélioré / transformé
- et à accepter ce qui ne peut pas l'être pour mieux le vivre et aller vers ton meilleur potentiel
- améliorer tes relations en accueillant tes émotions et tes besoins réels
- améliorer ton niveau d'énergie par des pratiques et des outils adaptés et très concrets à intégrer dans ton quotidien
- renouer avec ton Corps qui va te guider dans se passage



"IL N'Y A PAS À LUTTER CONTRE LA MÉNOPAUSE ET SES EFFETS MAIS À LES INTÉGRER ET FAIRE LA PAIX AVEC CETTE ÉTAPE DE TA VIE."

Mon Expertise

Stéphanie Marsura
Professeure de Yoga, Thérapeute en Soins Chamaniques et Sophrologue spécialisée dans l'Accompagnement du Corps Féminin et de ses processus.

Au cours des 20 dernières années, à travers la pratique et la transmission j'ai tracé un chemin de reconnexion au Corps Féminin.

Une approche psychocorporelle unique qui relie au Centre du Centre, car c'est là que Nous donnons Corps à notre Être Profond, que nous l'étoffons, nous lui donnons de la Matière.

C'est ainsi qu'au cours des 10 dernières années j'ai eu la chance d'accompagner plus de 100 femmes à se reconnecter à leur Corps et à leur Essence Féminine.



En pratique

Maturescence est un accompagnement de 7 ateliers d'environ 2h30.

Il est proposé en présentiel Sur le Plateau du Vercors, à Grenoble et dans le Royans (38)

Il est également proposé en ligne et en direct avec les replay des ateliers disponibles.

Tarif :
245 euros

Prochaines dates en ligne :
2 décembre 14h00 /16h30
9 décembre 14h00/16h30
13 janvier 2023 14h00/16h30
27 janvier 2023 14h00/16h30
17 février 2023 14h00/16h30
24 février 2023 14h00/16h30
3 mars 2023 14h00/16h30

Le 1er atelier du 2 décembre est sans engagement et permet de découvrir l'approche* 35 euros

Dates en présentiel
et inscriptions me contacter :

06.82.33.74.85
masophroyoga@outlook.fr

Paiement en ligne :
www.stephaniemarsura.com/shop



Imagine

La Liberté d'Esprit et la Sérénité
que tu peux gagner en faisant la
Paix avec ta Ménopause !