

Starling Minds Forme Mentale

Santé des femmes : Périménopause et Ménopause

24h/24 et 7j/7. En ligne. Confidentiel. Autonome.
Soutien personnalisé en santé mentale.

Le problème

43%

Se sentent totalement seules et démunies face à cette étape de la vie.

83%

Signalent des changements cognitifs: brouillard cérébral, pertes de mémoire, difficultés de concentration.

2x%

Ont presque deux fois plus de risques de recevoir un diagnostic d'anxiété ou de dépression.

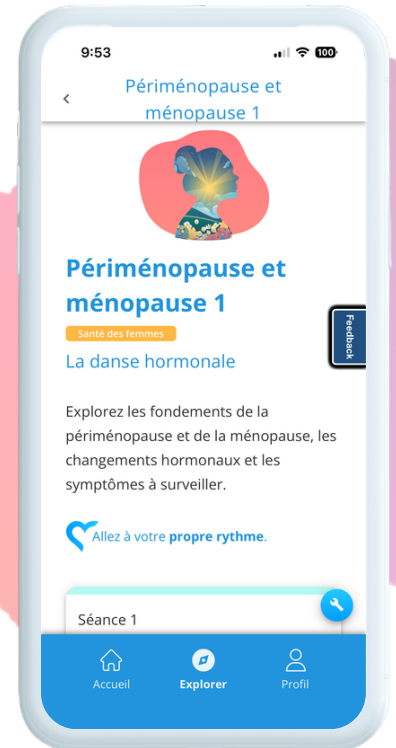
94%

N'ont reçu aucune éducation sur la ménopause à l'école.

Sessions Guidées

- Module 1: La danse hormonale**
Explorez les notions de base de la périménopause et de la ménopause, les fluctuations hormonales et les symptômes à surveiller.
- Module 2: Alimentation & Énergie**
Découvrez des changements nutritionnels simples et des stratégies régénératrices pour augmenter votre énergie, gérer votre fatigue et améliorer votre sommeil.
- Module 3: Mouvement & Humeurs**
Apprenez comment le mouvement, la conscience de vos humeurs et les pratiques d'auto-compassion peuvent aider à réguler les émotions et à renforcer la résilience.

Outils Pratiques



Webinaire à venir

Vivre la ménopause et la période postménopause
Comment prendre soin de son esprit, de son corps et de ses hormones pendant ces périodes de changement

12 et 19 Mai (webinaire en deux parties)

Cet atelier vous permettra d'acquérir des outils pratiques pour favoriser votre bien-être mental, physique et hormonal. Que vous soyez en périménopause, en ménopause ou en postménopause, cet atelier vous offre un accompagnement pour traverser cette transition avec plus d'équilibre, de compréhension et de confiance.



Inscrivez-vous ou connectez-vous à Starling Minds.
otipraeo.starlingminds.com

Téléchargez notre application:



J'ai 58 ans et j'ai souffert pendant toutes ces années sans recevoir la moindre aide de mes médecins. On m'a dit, et j'ai donc cru, que je devais endurer tout cela comme un problème normal lié au vieillissement chez les femmes. Je sais maintenant que j'aurais pu être épargnée de bien des choses si on ne m'avait pas prise à la légère. Merci Starling!

— Membre Starling

