ATELIERS

Menoflow

MENOFLOW est une méthode créé par Béatrice Hitau et Alix Riviere pour aider les femmes à traverser la préménopause et ménopause au travers d'ateliers qui ont lieu 1 dimanche par mois de 10h à 12h.

La ménopause n'est pas qu'une étape hormonale : c'est une réorganisation de tout le corps. Métabolisme qui ralentit, rétention d'eau, relâchement des tissus, posture qui s'affaisse, fatigue nerveuse : tout est lié, et le visage en est le reflet.
MENOFLOW agit sur tous ces leviers à la fois, avec des gestes simples que chaque femme peut refaire seule, au bureau ou chez elle.

- Respiration
- Renforcement musculaire et posture
- Drainage lymphatique
- Yoga du visage

Aux Sources de son Bien-Etre 45 € / pers ou 40€ en duo
3 rue Leonard Lenoir
33100 Bordeaux
Voir les dates pour les atliers sur Instagram.