

### « Bien vivre la ménopause »

Découvrir les transformations du corps à cette étape de vie, mieux gérer les effets physiques et émotionnels, renforcer l'estime de soi et préserver sa santé.

- ✓ **Public** Travailleuses en ESAT
- ✓ **Prérequis** Aucun
- ✓ **Lieu** En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** 0.5 jour, 3 heures
- ✓ **Modalités de formation** Groupe de 10 pers. maximum
- ✓ **Intervenant** Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** 620€ (1 groupe - 0,5 jour)  
1100€ (2 groupes - 1 jour)
- ✓ **Dates et Modalités d'inscription** Sur demande auprès de HOZONS

#### ✓ Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéo, jeux et quizz
- **Livret pédagogique FALC**

#### ✓ Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection

#### ✓ Modalités d'évaluation

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation

#### Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- Comprendre les changements hormonaux et émotionnels liés à la ménopause.
- Identifier les moyens naturels et médicaux pour mieux vivre cette période.
- Prendre soin de leur santé intime et de leur poitrine.

#### Contenu et déroulé pédagogique

##### ✓ Comprendre la ménopause

- Qu'est-ce que la ménopause ?
- Les transformations corporelles
- Bouffées de chaleur, sommeil, humeur : comment les apaiser.

##### ✓ Hygiène et santé féminine

- Hygiène intime adaptée
- Alimentation, activité physique, sommeil : retrouver l'équilibre.
- Suivi gynécologique et bilans réguliers.

##### ✓ Prévention et estime de soi

- Auto observation et palpation mammaire
- Retrouver confiance dans son corps et sa féminité.
- Exercices de respiration, relaxation et partage d'expériences.

#### Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU  
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr