



Irène Zvenigorosky
NATUROPATHE - IRIDOLOGUE

Forfait féminité épanouie

J'ai créé pour vous l'accompagnement « Féminité épanouie » pour :

- toutes les « wonderwomen » qui veulent tout mener de front : vie professionnelle, familiale et relationnelle.
- celles qui ressentent des coups de fatigue ou craignent le burn out,
- celles qui ont envie de déployer leurs qualités féminines,
- Celles qui ont soif d'apprendre à prendre soin de leur corps

Il s'agit d'un accompagnement sur 4 mois, 4 séances avec des supports pour gagner en autonomie..

Séance 1 et 2 : Renouer avec votre cycle menstruel et votre leadership

Suivre votre cycle naturel contribue à le réguler. Il devient une force plutôt qu'un handicap

- reconnaître les énergies des 4 phases du cycle
- accueillir les émotions négatives avec bienveillance (culpabilité, colère, peur, frustration, isolement, etc)
- nourrir les émotions positives
- exprimer vos ressentis et besoins à votre entourage
- utiliser les Fleurs de Bach et les huiles essentielles
- comprendre les changements à mettre en place
- mieux gérer votre temps et votre espace

Séance 3 et 4 : Etre épanouie dans votre féminité

- trouver l'équilibre entre les différentes femmes en vous
- alléger votre charge mentale
- prendre soin de votre corps de femme
- célébrer votre parcours de femme
- faire la paix avec votre passé
- honorer votre lignée de femmes

Prix du forfait « Hormones en harmonie » : 280 €

4 séances de 1h15, comptes- rendu par email et suivi entre les séances;

Ebook fournis, suivi entre les séances; des fiches pour apprendre à utiliser en autonomie huiles essentielles et fleurs de Bach; des tutos pour des pratiques taoïstes (oeuf de Jade), exercices et routines; des conseils de lecture

Lieu des séances : téléconsultation ou au cabinet du Centre de l'Éléphant à Toulon

[PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)

Entretien préalable gratuit.

Pour m'appeler : 06 87 86 59 48 ou m'écrire : contact@irenezvenigorosky.fr

Membre du Syndicat des Professionnels de la Naturopathie / n° de SIRET : 83203355900010