
Dates de la formation : 18 janvier au 8 mars 2021

La formation commence le 18 janvier, elle se termine - symboliquement - le 8 mars 2021.

Public visé & pré-requis

Cette formation est destinée à toute femme qui sent qu'elle a besoin de clés pour mieux vivre sa féminité. Une femme qui souhaite recevoir un enseignement en toute sororité. Une femme curieuse de son corps, de son fonctionnement physiologique et psychologique. Toute femme qui souhaite apprendre l'hygiène naturelle et préventive en lien avec la Naturopathie et le Tao. Aucun pré-requis n'est nécessaire.

Les professionnelles ou futurs professionnelles de la naturopathie qui souhaitent se perfectionner ou se spécialiser dans la prise en charge naturopathique des femmes, y trouveront une matière indispensable à leur pratique.

Le contenu

Module j'explore ma féminité en 7 étapes

1. **Le cycle féminin** : comment les hormones du cycle influencent mon énergie, mon état d'être ; comment vivre ma nature cyclique ; comment adapter mon hygiène de vie (alimentation, activité, plantes, etc) pour être au mieux dans chaque phase du cycle. Et si je n'ai pas de cycle (ménopause, pilule), comment suivre le rythme de la lune.
2. **Prendre soin de mes seins** : l'automassage des seins ; l'alimentation ; les soutiens-gorges, la prévention et les soins quotidiens.
3. **Prendre soin de mon hygiène intime** : quelle hygiène pour la vulve et le microbiote vaginal; la pratique de l'oeuf de jade (oeuf de Yoni).
4. **Comment mon équilibre hormonal influence mon équilibre émotionnel et mental** : les perturbateurs endocriniens, les dérèglements hormonaux (syndrome prémenstruel, préménopause) et leur prévention.
5. **Équilibrer les différentes facettes de ma féminité** : comprendre ma psyché à travers les archétypes jungiens des déesses grecques ; faire des choix en conscience ; comprendre quelle étape de vie je traverse.
6. **Choisir ma contraception et ma sexualité** : comment fonctionne la libido, quel chemin vers une sexualité épanouie ; quels moyens de contraception à chaque étape de vie ;
7. **Écouter les messages de mon corps et les comprendre** : la psyché et la symbolique des symptômes; écouter chaque message, petit ou grand pour prévenir la maladie, la « mal a dit ».

Déroulement de la formation :

Chaque semaine, je vous propose :

- ✓ **1 cours livré le lundi sous format d'une vidéo et de document** (1h30 de vidéo + le document du cours et des tutoriels sur les pratiques) : à regarder dans la semaine.
- ✓ **1 exercice à faire dans la semaine** : une petite recherche personnelle ou une auto-observation. Temps à prévoir 1h maximum.
- ✓ **1 rendez-vous sur Zoom de 2h** : je te propose un échange de type « cercle de femmes » : chacune peut y poser des questions sur l'étape de la semaine, et partager selon son envie, son expérience, son intimité, ses recherches et prises de conscience. Tu peux choisir entre 2 créneaux pour ce cercle de femmes hebdomadaire :
 - **le vendredi soir de 19h à 21h**
 - ou**
 - **le samedi matin de 9h30 à 11h30**
- ✓ **Un groupe privé Facebook** pour celles qui souhaitent échanger au fil de la formation et partager des documents et questions.

TARIF DE LA SESSION NATUROFÉMINITÉ janv-mars 2021

Ce module « J'explore ma féminité » de Naturoféminité est au prix de 255€ TTC

En ce qui me concerne pour acquérir mes connaissances et pratiques, au delà de mon expérience personnelle, je me suis formée auprès de :

- Monique Grande, formation Féminitude
- Christophe Bernard d'Altheaprovence : Santé du foie et détox
- Mathilde Juan : Modules sur le féminin et les fleurs de Bach :
- Gaëlle Baldassari : Kiffe ton cycle
- Mona Hebert : Médecine des femmes
- Des stages de Tao auprès d'élèves de Mantak Chia...

Je te propose de te transmettre une synthèse de ces enseignements. C'est une synthèse de ce que je transmets aux femmes lors de mes consultations, conférences et ateliers.

Le temps passé en « cercle de femmes » sur zoom est important. Il permet les échanges avec moi et dans le groupe. Il permet d'élever notre conscience ensemble et de cultiver la sororité.

Témoignages de la session d'automne 2020

"J'ai suivi la formation Naturoféminité avec Irène. Cette formation est complète et favorise les échanges. Irène réussit à fédérer le groupe et favoriser les échanges. Les supports de cours sont très complets. J'en ressors avec des outils forts, utiles pour ma pratique professionnelle (la naturopathie) et pour ma vie personnelle. Cette formation a révélé la femme qui est en moi. Je n'ai pas d'autres termes. Cette formation m'a permis de considérer ma féminité et de mieux comprendre mon cycle féminin. Je recommande vivement cette formation. Vous en sortirez nourries sur tous les plans. Merci Irène pour ta pédagogie et ta douceur" - Hamel

"Formation pleine de richesse théorique et de sensibilité. L'échange entre Irène et les femmes du groupe crée une précieuse dynamique pour avancer sereinement et en confiance dans l'accompagnement de la femme." - Cloé

QUI SUIS-JE ?



Irène Zvénigorosky, naturopathe, accompagnement des femmes et formatrice Naturoféminité

Ingénieure agronome de formation initiale, mes savoirs scientifiques se conjuguent aujourd'hui dans mon métier de naturopathe avec les techniques naturopathiques. J'ai aussi mené un travail personnel important sur ma féminité par la voie du Tao, des cercles de femme et des thérapies.

Je donne des consultations de naturopathie depuis octobre 2017 : aujourd'hui en cabinet à Bordeaux et en ligne pour toute la France.

Ma spécialité porte sur l'accompagnement des femmes qui ont des pathologies : endométrioses, SOPK, SPM, kystes aux seins, dysménorrhées, aménorrhées, etc.

Membre du Syndicat des professionnels de la naturopathie, j'ai obtenu les certificats suivants :

- Naturopathe Iridologue du Collège de Naturopathie Rénovée André Lafon
- Conseil en alimentation et Conseillère biokinésiste de l'École Dargère Univers
- Formation pour thérapeutes, École de la médecine des femmes de Mona Hebert
- Féminitude©, formation de Monique Grande

J'ai complété avec des modules en ligne de phytothérapie, huiles essentielles, fleurs de Bach et sur le cycle féminin d'Althea Provence, Anne-Laure Jaffrelo, Cécile Ellert et Mathilde Juan.

Pour toute information :

Mail : contact@irenezvenigorosky.fr

Tel : 06 87 86 59 48

BULLETIN D'INSCRIPTION NATUROFÉMINITÉ SESSION JANV-MARS 2021

Pour t'inscrire :

Remplir le bulletin d'inscription, ci-dessous, accompagné d'1 (255 €) ou 2 chèques (155 € + 100 €), ou par virement bancaire (coordonnées ci-dessus). Le premier chèque est encaissé à l'inscription, le 2ème chèque mi-février 2021.

Le bulletin rempli et signé ainsi que les chèques doivent être envoyés à :

Irène ZVENIGOROSKY

13 rue du Noviciat

33800 BORDEAUX

.....
NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail :

Je m'inscris à la Formation NaturoFéminité® dispensée par Irène Zvénigorosky.

Les dates de cette formation sont du 18 janvier 2021 au 8 mars 2021.

Je règle cette formation à l'aide de 1 ou 2 chèques libellés au nom de Irène Zvénigorosky ou par virement bancaire à :

IBAN : FR76 1254 8029 9849 5227 9150 725

Bank Identification code : AXABFRPP

J'ai un droit légal de rétractation, dans les 14 jours suivant mon inscription.

J'ai bien noté que l'intégralité du montant est du, même en cas d'abandon durant la formation.

Date :

Signature :