



TRANSITION VERS UNE MÉNOPAUSE HARMONIEUSE

RETRAITE NATUROPATHIQUE

Par Naturopathe en Herbes

www.mariedominiquejuneau.com



www.mariedominiquejuneau.com

BONJOUR

Découvrez tout ce qu'il faut savoir pour succomber à l'envie irrésistible de participer à la première édition de notre retraite naturopathique exclusivement féminine!

Une retraite spécialement conçue pour vous offrir des outils pratiques et puissants à intégrer au quotidien, afin de traverser la ménopause en toute sérénité.

Ne manquez pas cette occasion unique d'apprendre, de vous ressourcer et de vous reconnecter à vous-même dans un cadre naturel enchanteur. Cette retraite est bien plus qu'un simple moment de détente : c'est un véritable voyage vers un bien-être durable

Marie-Dominique



Retraite Bien-être et ménopause

Date de l'événement : 16-17-18 mai 2025

Arrivée dès 16h le 16 mai- Départ à 11h le 18 mai

Lieu : Domaine Chalet des Pins, Rawdon

Pour les femmes entre 30-60 ans

Coût: occupation simple: 950\$

Coût occupation double: 850\$

Bienvenue à notre Retraite Bien-Être et Ménopause, un programme unique conçu pour accompagner les femmes dans la gestion des changements liés à la ménopause tout en favorisant une approche holistique de leur santé. Durant cette retraite, vous aurez l'opportunité de participer à des ateliers enrichissants animés par des experts dans leurs domaines, de découvrir des pratiques bienfaitantes, et de vous reconnecter à vous-même en toute sérénité.

Cette retraite se déroulera dans le cadre idyllique du Domaine Chalet des Pins, offrant un cadre naturel exceptionnel propice à la détente et à la reconnexion intérieure.



DÉTAILS DE L'HÉBERGEMENT ET DES INSTALLATIONS



- Lieu : Le Domaine Chalet des Pins est un havre de paix situé au bord du lac des pins. Vous pourrez profiter de la plage, ainsi que de nombreuses activités récréatives comme le paddle board et le kayak pour vous ressourcer pleinement.
 - Hébergement : Vous serez logées dans l'un des 4 chalets tout équipés répartis sur le domaine. Chaque chalet offre des chambres confortables, avec possibilité de chambre individuelle ou occupation double.
 - Chambres : Chaque chambre est décorée de façon chaleureuse.
 - Activités : En plus des ateliers, vous pourrez profiter de moments de détente et de connexion avec la nature tout au long de la retraite.
- 

LES ATELIERS ET ACTIVITÉS



Au cœur de la retraite, des ateliers seront animés par des experts dans leurs domaines respectifs. Ces ateliers seront proposés en plein air, sur la plage ou dans la magnifique yourte installée sur le domaine, créant ainsi une atmosphère calme et inspirante.

1. Ateliers Plantes Médicinales et Reconnaissance des Plantes sur le Terrain

Animé par : Anaïs De Valicourt, Herboriste et Professeur de Phytothérapie

Dans cet atelier, vous apprendrez à reconnaître les plantes médicinales qui poussent autour de vous et à utiliser ces trésors naturels pour améliorer votre bien-être. Une promenade en nature vous permettra de découvrir les plantes sur le terrain.

2. Alimentation et Ménopause : Nourrir son Corps avec Douceur

Animé par : Anaïs Dupont Perret, Naturopathe Agréée

Cet atelier vous aidera à comprendre comment une alimentation adaptée peut soutenir votre équilibre hormonal. Vous découvrirez des recettes et des astuces pour intégrer des aliments qui vous accompagneront au quotidien pendant la ménopause.



LES ATELIERS ET ACTIVITÉS



3. Gestion du Stress - Accueillir les Changements avec Douceur
Animé par : Anne-Marie Quesnel, Hypnothérapeute et
Coach PNL

La gestion du stress est essentielle durant la ménopause. Cet atelier vous offrira des outils pratiques pour réduire l'anxiété et accueillir les changements avec sérénité grâce à l'hypnose et à la PNL.

4. Présentation de la Ménopause : Comprendre et Accepter les Changements

Animé par : Marie-Dominique Juneau, Naturopathe Agréée

Cet atelier informatif vous permettra de mieux comprendre la ménopause, ses symptômes et les moyens naturels de les soulager. Vous repartirez avec une vision positive et éclairée de cette phase de vie.

5. Habitudes de Vie et Ménopause : Comment les Intégrer au Quotidien

Animé par : Marie-Dominique Juneau, Naturopathe Agréée
Marie-Dominique vous guidera pour adopter des habitudes de vie saines, telles que l'exercice physique, une alimentation équilibrée et des techniques de relaxation pour intégrer la ménopause de manière positive et durable.

SOINS EN SUS DISPONIBLES SUR PLACE (SUR RÉSERVATION)



Pour enrichir votre expérience de retraite, vous pourrez bénéficier de soins complémentaires sur place, en réservant à l'avance :

- Massothérapie : Détendez votre corps et relâchez les tensions musculaires accumulées.
- Réflexologie : Une technique de stimulation des points réflexes pour rétablir l'équilibre du corps.
- Reiki : Harmonisation énergétique pour soulager le stress et promouvoir le bien-être général.
- Tarot : Une consultation spirituelle pour recevoir des éclairages sur votre parcours et vos défis personnels.

Réservation préalable obligatoire pour ces soins.
Réservation au mdjuneau.naturopathe@gmail.com



INCLUSIONS DANS LE FORFAIT RETRAITE



- Hébergement : 2 nuits au Domaine Chalet des Pins, dans un cadre naturel propice à la détente et à la reconnexion.
- Ateliers décrits plus haut.
- Repas : 4 repas sont inclus dans le forfait :
Samedi : Déjeuner, Dîner et Souper
Dimanche : Brunch

Nourriture saine et équilibrée sous forme de buffet pour soutenir les hormones pendant cette période de transition. Des collations, des tisane et du café seront également disponibles pour vous soutenir tout au long de la journée.

***Possibilité d'ajout souper vendredi soir en sus.

- Consultation naturopathique : Une consultation individuelle de suivi avec Marie-Dominique Juneau, Naturopathe Agréée, pour vous aider à intégrer les enseignements de la retraite dans votre quotidien (réservation à prendre dans les 3 mois suivants la retraite).
 - Activités de bien-être : Paddle board, kayak, moments de détente et de connexion à la nature.
- 



Marie-Dominique Juneau
NATUROPATHE AGRÉE

Réservation ou Questions?

MDJUNEAU.NATUROPATHE@GMAIL.COM

WWW.MARIEDOMINIQUEJUNEAU.COM

SUR FACEBOOK

NATUROPATHE EN HERBES

RETRAITE NATUROPATHIQUE-ÉQUILIBRE AU
FÉMININ



TRANSITION VERS UNE MÉNOPAUSE HARMONIEUSE

RETRAITE NATUROPATHIQUE

Au Domaine Chalets des pins, Rawdon, QC

16-17-18 mai 2025

www.mariedominiquejuneau.com