

# MA MÉNopause, J'EN PRENDS SOIN !



La Mutualité française de Corse vous propose de participer à un programme spécialement conçu pour vous accompagner durant la ménopause.

Début du programme :  
lundi 31 mars !

à  
BASTIA

Ce programme vous offre :

- ✦ Un espace de partage et de soutien entre femmes
- ✦ Des conseils pratiques pour gérer les symptômes
- ✦ Des conseils nutritionnels adaptés
- ✦ Des séances de sophrologie et d'activités physiques
- ✦ Des conseils pour maintenir une vie intime épanouie

Pour plus d'infos et s'inscrire :



06 09 54 96 92



## 4 MODULES

12 séances en groupe

### Méno'Diet

2 séances sur l'alimentation

lundi 31 mars  
lundi 7 avril  
18h15-20h

### Méno'Sophro

3 séances de sophrologie

Les mardis 29 avril,  
6 mai et 13 mai  
18h15-19h30

### Méno'Active

6 séances d'activités physiques

Tous les jeudis  
du 22 mai au 26 juin  
18h15-19h15

### Méno'Intima

1 séance d'info ménopause & vie intime

jeudi 18 septembre  
18h-20h

Les lieux des séances vous seront  
communiqués lors de votre inscription !