

Adieu Cholestérol !

En forme, naturellement, après
50 ANS !



Préparez votre forme et votre santé de demain !

Le centre Anjayati vous propose un atelier bien-être pour maintenir un taux de cholestérol normal et entretenir la santé de votre cœur au fil des ans.

Conseils alimentaires, cures naturopathiques, remèdes naturels, compléments alimentaires et cours de yoga d'1H00 accessible aux débutants, ... un programme complet pour vous sentir bien.



Votre contact

Emmanuelle Mendil
06 18 62 20 13
e.mendil@anjayati.fr



Anjayati

✧ Organisation de l'atelier

Jusqu'à la ménopause, les hormones secrétées par le corps de la femme jouent un rôle protecteur et aident à réguler le taux de cholestérol. Toutefois, lorsque survient la ménopause, la chute brutale du taux d'œstrogènes et de progestérone retire à la femme cet avantage qu'elle avait jusque là sur l'homme. Ainsi, le bilan lipidique de la femme se voit profondément bouleversé par ces changements hormonaux.

Malgré le caractère physiologique des perturbations du bilan sanguin, il est tout à fait possible de rester en pleine santé après 50 ans grâce à des moyens naturels.

Voici les thèmes principaux abordés au cours de cet atelier :

- ✧ Comprendre son bilan sanguin et la différence entre bon et mauvais cholestérol
- ✧ L'alimentation anti cholestérol
- ✧ Les remèdes naturels anticholestérol
- ✧ Les compléments alimentaires adaptés
- ✧ Un cours de Yin Yoga axé sur le foie

Cet atelier est adapté aux personnes n'ayant jamais fait de yoga

✧ Pour votre confort et votre pratique, apportez avec vous :

- ✧ Un tapis de yoga
- ✧ De quoi prendre des notes

✧ Tarif

- ✧ Atelier bien-être : **45 €** par personne

✧ Date

- ✧ **Samedi 15 octobre 2022 de 14H30 à 17H00**

✧ Pour venir

Adresse : Anjayati - 29 chemin des Laitières 95230 SOISY SOUS MONTMORENCY

- ✧ A15, sortie Montmorency
- ✧ Ligne H, arrêt champ de courses d'Enghien - Navette possible
- ✧ Co-voiturage : nous contacter

✧ Vous inscrire

Sur notre site : www.anjayati.com

*Dans cet atelier nous abordons les problématiques spécifiques des plus de 50 ans.
Il est bien entendu ouvert à tous, quelque soit votre âge.*

