



Fêter la ménopause

Le pas-sage vers la femme sage

*Et si la ménopause n'était pas un désastre, ni une
pathologie, ni le début de la fin ?
Et si la ménopause était une profonde transformation, une
renaissance, un empuissancement ?
Et si la ménopause était un pas-sage initiatique qui mérite
d'être célébré ?*



A la cinquantaine, comme à la puberté, les femmes vivent une métamorphose, un passage, qui peut les déstabiliser, physiquement, psychiquement et énergétiquement. D'autant plus que l'environnement leur renvoie à ce moment là une image dévalorisée d'elles-mêmes, comme si la fin de leur capacité reproductrice sonnait le glas du sens de leur vie, de leur sexualité, de leur beauté, de cette jeunesse qu'elles sont sommées de préserver à tout prix.

Trop souvent vécue comme la fin de la vie de la femme ou comme une pathologie, la ménopause peut surtout être pour les femmes l'occasion d'accéder à une autre étape de la vie, plus libre et plus créative, où elles peuvent valoriser leurs ressources et leurs savoirs. C'est aussi une opportunité pour guérir les blessures du passé et revisiter les étapes de leur vie de femme.

Je vous invite donc à sortir des clichés et des stéréotypes, de la gêne, des tabous qui entourent la ménopause pour découvrir son potentiel d'énergie, de créativité, de sagesse et de joie. Et intégrer ainsi l'archétype de la Femme Sage, celle qui porte sa maturité avec fierté, qui a trouvé le chemin de l'âme, le chemin de la compassion et de la transmission.

Je vous propose de vivre un rituel de passage, entre femmes, un espace-temps protégé où vous pourrez quitter, ou vous préparer à quitter, sereinement votre temps des lunes et explorer ce nouveau territoire qui s'ouvre à vous.

A travers des échanges, des visualisations, des temps d'expression créative, un travail psycho corporel et énergétique, à l'aide de rituels, je vous guiderai vers la joie d'être une femme maturescente. Nous pleurerons (sûrement), de ces larmes chaudes qui nettoient et nourrissent nos terres, nous rirons (beaucoup), nous fêterons ce passage !

Thèmes abordés

- Ce qu'est la ménopause, ce qu'elle n'est pas
- Les hormones, les symptômes et leur sens
- Les injonctions qui pèsent sur les femmes et leur corps
- Célébrer son parcours, cicatriser les blessures
- Contacter sa puissance et sa créativité
- Apprendre à aimer et respecter son corps
- Découvrir les super pouvoirs de la ménopause

Ce stage est pour moi si je veux

- Ne plus appréhender la ménopause et le vieillissement
- Découvrir ce qu'est cette étape de la vie et mettre du sens sur mes symptômes
- Me libérer des injonctions sur mon corps et apprendre à l'aimer
- M'approprier mon histoire et me célébrer
- Vivre cette étape dans la joie et la fierté
- Me relier aux autres femmes

Informations pratiques

Ce rituel a lieu en résidentiel sur 3 journées. Retrouvez les prochaines dates et les informations pratiques en scannant le QR code.



Brigitte Laurent



Femme, psychopraticienne, ménopausée...

Après une première partie de vie en entreprise, je me suis formée à la psychothérapie (Analyse Psycho Organique), au coaching, à l'énergétique et à la psychogénéalogie.

Depuis douze ans je développe des stages et des ateliers autour des passages de la vie des femmes : puberté, maternalité, ménopause, ainsi que sur des thèmes comme la sexualité, la Femme Sauvage, la lignée des femmes, le corps, l'estime de soi.

J'oriente mon travail sur la créativité et l'alliance intérieure entre le féminin et le masculin, pour que

chacun-e puisse accéder à la fierté d'être. J'utilise le travail psychocorporel et énergétique, les contes et les mythes, les rituels, les rêves, la danse, les sons, l'expression créative.

Je suis l'autrice de « En paix avec mon corps - s'affranchir des injonctions et exprimer sa puissance »

Témoignage :

« J'ai participé au stage sur la ménopause cet automne au Revel. Cette expérience a eu le goût d'une réconciliation avec la femme que je suis, d'une célébration de la femme sage que je deviens. La puissance du rituel dans laquelle j'ai vécu une joie de ce passage, la solidarité entre femmes, tour à tour joyeuses ou graves, les échanges, la nature omniprésente, et la richesse des transmissions de Brigitte. Je suis rentrée différente. Il y a un avant et un après stage. Femmes, offrez vous ce cadeau, s'il vous plaît. »



Avec la ménarche tu rencontres ta sagesse.

Avec ton saignement menstruel tu pratiques ta sagesse.

Et à la ménopause tu deviens ta sagesse...

- Proverbe amérindien



Le Chaudron Magique,

33 avenue du Maréchal Juin, 11100 Narbonne

Tél : 06 03 83 79 30

www.terres-de-femmes.fr

Mail : terresdefemmes@outlook.fr

Facebook : Terres de Femmes