
FELIZ MENOPAUSIA

"LO QUE TODA MUJER DEBE SABER"

IMPARTIDO POR
AGNÈS PÉREZ.

Esta es una etapa de transformaciones y cambios en la vida de toda mujer, donde existen muchas posibilidades para comprender y explorar el poder femenino desde la intuición y la sabiduría. Llegar a la menopausia con una actitud saludable acerca de quién eres, marca la diferencia.

Aprende cómo cuidarte durante la pre-menopausia y menopausia para crear salud y vivir con dignidad.

«Entrar en esta etapa conscientemente te permite recoger los dones que te ofrece esta fase de la vida. »



VIVE CON PLENITUD
**Practica el auto-cuidado, base
de una auto-estima fuerte.**

**¡TE ACOMPAÑO
EN ESTA TRAVESÍA!**



CUIDAR LOS HÁBITOS DE VIDA Y TRANSFORMAR CREENCIAS

- Crear salud durante la menopausia.
- Síntomas, prevención y tratamiento.
- Las hormonas y las emociones.
- Cambios de humor, sueño, depresión y memoria.
- Meditación y respiración.



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y TERAPÉUTICA PARA DIFERENTES SÍNTOMAS

- Erradicar molestias.
- Nutrir la vitalidad.
- Equilibrar la energía y el peso corporal.
- Depurar sin debilitar.
- Alimentación y emociones.
- Compensar los niveles hormonales con el alimento.
- Propuesta de menús y recetas terapéuticas.
- Plantas y remedios terapéuticos para la mujer.

REFERENCIAS

AGNÈS PÉREZ

Desde 1996 se ha formado en Medicina Oriental y Nutrición Integral en Valencia y en Cocina Energética en Barcelona. Diploma en Turismo por la Universidad de Madrid. Diploma en Nutrición y Dietética por la UNED.

Formada en Naturopatía, Fitoterapia, Shiatsu y Osteopatía.

Profesora de Yoga Iyengar certificada por el Ramamani Iyengar Memorial Institute de Pune - India, con acreditación y certificado de profesionalidad en Instrucción de Yoga por la Conselleria de Ocupación de Cataluña.

Emprendedora rural, CEO y directora de la Escuela de Alimentación Saludable y Cocina Agroecológica Ca l'Agnès (Castellonet de la Conquesta) con 30 años de experiencia como formadora y consultora en la Comunidad Valenciana y en Cataluña.



Su web es un referente para muchas personas de España y América Latina, así como para otros profesionales en el ámbito de la alimentación consciente. www.agnesperezmacrobiotica.com.

♥ Agnès
Pérez
ca l'Agnès
escuela macrobiótica