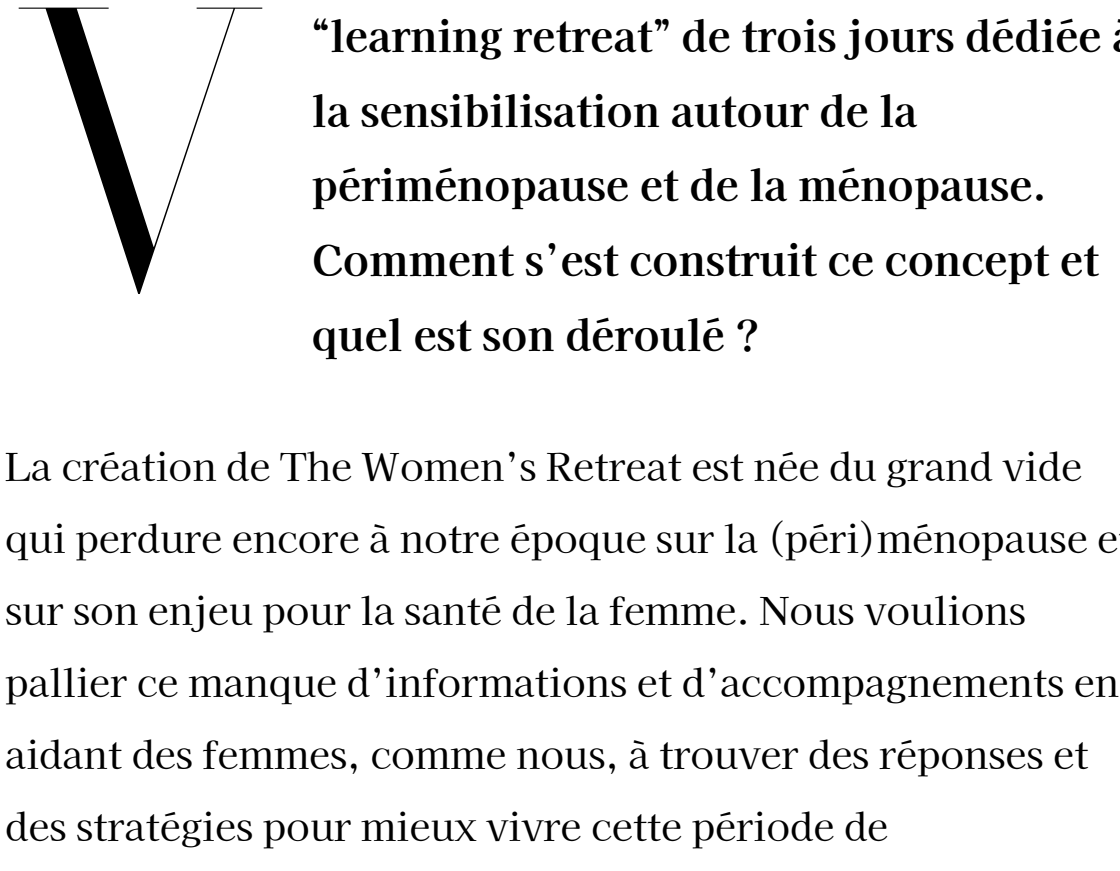


CLAIRFR

SOUTENIR LES FEMMES EN (PÉRI)MÉNOPAUSE

Conscientes du flou qui persiste autour de la santé hormonale des femmes, Tamara Tufani et Vanesa Mestre, professeuses de yoga, ont choisi d'explorer en profondeur un sujet encore trop peu abordé...la (péri)ménopause. De cette prise de conscience naît "Nouvelles Elles", un espace dédié à l'information, au partage et au soutien, où les femmes peuvent mieux comprendre et vivre cette transition. Portées par cette même volonté de sensibilisation, elles organisent au Maroc "The Women's Retreat", un rendez-vous pensé pour accompagner les femmes dans cette étape clé de leur vie. Entretien.

3 DÉCEMBRE 2025 | *par* MALAK BOUKHARI

A photograph of two women sitting on a wicker sofa outdoors. They are both smiling and looking at a laptop held between them. The laptop screen shows a sunset over water with a small boat. The woman on the left is wearing a black tank top and dark shorts, and the woman on the right is wearing a white tank top and patterned pants. They are sitting on a grey cushioned sofa with a yellow and pink striped pillow. The background shows trees and a clear blue sky.

(péri)ménopause est mal comprise depuis toujours et les femmes la traversent malheureusement dans l'ignorance de ce qui se joue vraiment au niveau de leur santé.

Notre « Learning Retreat » est un programme intensif d'apprentissage et d'immersion sur 4 jours où nous alternons des ateliers théoriques et pratiques. Nous proposons des conférences de sensibilisation sur la santé hormonale de la femme, des ateliers pratiques de yoga, de renforcement,

masculinaire, de l'axe yoga, de méditation, de l'expiration, de la danse thérapeutique etc... Nous couvrons en détails les 4 piliers essentiels à la bonne santé de la femme durant cette période de sa vie qui sont le sommeil, la gestion du stress, le mouvement et l'alimentation.

La périménopause et la ménopause sont vécues de manière très différente d'une femme à l'autre. Comment adaptez-vous l'accompagnement pour répondre aux besoins spécifiques de chacune ?

des entretiens avec chacune des participantes pour mieux comprendre leur parcours et surtout mieux cerner les besoins individuels et spécifiques de chacune. Et puis, nous ne prenons que 12 participantes au maximum, ce qui nous permet d'apporter une attention personnalisée durant notre programme.

Aussi, il est important de comprendre que bien que les signes et les symptômes de la (péri)ménopause diffèrent

En effet, comprendre le fonctionnement biologique de nos hormones sexuelles durant cette période et prendre conscience de l'impact que leurs variations ont sur notre corps est une base de départ commune et fondamentale !

Au cours de la retraite, nous proposons également une grande variété d'outils qui répondent à la majorité des symptômes de la (péri)ménopause, ce qui permet aux

Cela dit, nous travaillons aussi beaucoup sur le regard que chacune porte sur son corps, son expérience et la manière dont elle vit ces changements. Et grâce à notre méthode pleine de bienveillance, nous assistons à un profond changement de positionnement où elles passent du mindset

Pendant longtemps, ces sujets étaient tabous et

Non, malheureusement la (péri)ménopause est encore très

l'environnement socio-culturel, s'ajoute l'héritage familial, l'éducation et le parcours personnel de chacune. Les couches à déconstruire sont nombreuses et il est difficile, pour la plupart des femmes, d'aborder ce sujet de manière apaisée et sans craindre le jugement des autres. Les femmes ont

malheureusement bien intégré qu'en plus du sexisme, elles sont victimes de l'âgisme, surtout dans les milieux professionnels.

Mais heureusement aujourd'hui, il y a de plus en plus d'informations et d'études scientifiques qui expliquent parfaitement que la (péri)ménopause n'est pas du tout

Nouvelles Elles.

**appréhendent cette étape de leur vie ou qui la vivent
difficilement ?**

Qu'il est important de trouver des professionnels de santé qui
soient à l'écoute, formés et à jour sur le suivi et la prise en

équipe de praticiens (généraliste, psychiatre, naturopathe, micronutricioniste etc...) avant que les symptômes deviennent trop handicapants et de ne pas « s'enfermer » dans le prisme de la gynécologie. Car la (péri)ménopause affecte autant les ovaires que le cerveau des femmes (Dr. Lis

Et puis bien sûr, de venir à notre The Women's Retreat pour apprendre à faire de cette étape incontournable de la vie d'une femme, une force pour toujours.

BILAN DE L'EX

GOVERNEMENTALE

par LA RÉDACTION

28 JANVIER 2026

NAZLY GHANEM DE SAHARA
MODELS & CAST : « LE PAYS

(MANNEQUINS)

28 JANVIER 2026

LES CHRONIQUES DE
BRIDGERTON : CE QUE
NOUS RÉSERVE LA SAISON 4.

RETOUR

000 JANUARY 00000

LES RÉSERVES D'EAU DES BARRAGES DU MAROC SE REDRESSENT NETTEMENT GRÂCE AUX FORTES PLUIES

par LA RÉDACTION



© 2022 Femmes du Maroc conception et développement SDZ