

## Plan de la conférence

- La santé de la femme selon l'Ayurvéda
  - Les femmes ont une grande importance en Ayurvéda et dans la culture indienne, en général
  - Une menstruation saine est la clé de la santé chez la femme
  - Comment prendre soin de sa santé gynécologique
  - Comment préparer et accompagner la femme dans la conception et durant sa grossesse
  - Comment soutenir corps et esprit avec de la phytothérapie et hygiène de vie durant la maladie
  
- Le concept d'une Menstruation Saine
- Désordres gynécologiques
  - Menstruation abondante
  - Aménorrhée
  - Autres désordres
- Maux communs et leur répercussion sur le corps et l'esprit
- L'utilisation d'épices pour maintenir la santé
- Comment prévenir les cancers "au féminin"
  - Hygiène de Vie
  - Alimentation
- Comment faire pour vivre une ménopause harmonieuse?
- 

Durée de la conférence environ 2h30 avec une petite pause ☺