



YONI STEAM

VAPEUR DE PLANTES POUR

revenir à soi 



PACK MÉNOPAUSE



Un rituel de douceur
pour accompagner
votre transition naturelle





INTRODUCTION



LA MÉNOPAUSE : UN PASSAGE

La ménopause n'est pas une fin, ni une perte.
C'est un passage.

Comme les saisons, le corps de la femme évolue,
se transforme, se réinvente.

Après le renouveau du printemps et la fertilité de l'été,
vient l'intériorité de l'automne... puis la sagesse de l'hiver.

La pérимénopause et la ménopause sont des étapes
profondes dans la vie d'une femme.
Elles invitent à se couvrir de douceur, à s'accueillir pleinement
dans une transition qui peut parfois être déstabilisante,
tant sur le plan physique qu'émotionnel.

C'est un moment où certaines femmes peuvent ressentir
une perte de repères, voire avoir l'impression
de perdre une part de leur identité.

Et pourtant...

La fin des cycles menstruels ouvre un autre cycle :
**celui de la maturité, de la puissance intérieure,
et d'un nouveau rapport au temps.**

Le corps change, oui.
Les hormones fluctuent, les repères évoluent.
Mais ce passage peut aussi être vécu comme une renaissance –
une invitation à ralentir, à écouter son corps autrement,
à se reconnecter à son essence profonde.

Le Yoni Steam s'inscrit dans cette transition
comme un rituel d'accompagnement :
**un moment pour apaiser, soutenir, et envelopper
le corps avec douceur.**





TRÈFLE ROUGE



Plante phare de la ménopause, le trèfle rouge est une **alliée précieuse** pour accompagner les transformations hormonales en douceur.

Riche en phytoestrogènes, il soutient naturellement l'**équilibre du corps** face aux fluctuations hormonales. Il aide à traverser cette période avec plus de **stabilité** et de **sérénité**.

Le trèfle rouge est une plante profondément reliée à la terre. Son réseau racinaire très développé symbolise l'**ancrage** et la capacité à **rester enracinée**, même en période de changement.

Il est particulièrement reconnu pour :

- ✓ atténuer les bouffées de chaleur
- ✓ soutenir la densité osseuse
- ✓ accompagner les variations hormonales en douceur

Une plante pour s'ancrer dans le changement.



ORTIE



Plante profondément nourrissante, l'ortie est une alliée précieuse pour soutenir le corps durant la ménopause.

Riche en minéraux essentiels — fer, calcium, magnésium, potassium, phosphore et silicium — elle participe à renforcer l'organisme en profondeur.

Elle est particulièrement reconnue pour :

- ✓ lutter contre la fatigue
- ✓ soutenir les os et les articulations
- ✓ reminéraliser le corps

Elle aide à restaurer l'énergie vitale dans une période où le corps peut se sentir plus vulnérable.

Une plante pour nourrir et revitaliser en profondeur.





SAUGE



Plante emblématique du féminin, la sauge accompagne les grandes transitions de la vie.

Son nom vient du latin *salvia*, qui signifie « guérir » ou « sauver ».

Elle est particulièrement reconnue pour :

- ✓ aider à réduire les bouffées de chaleur
- ✓ soutenir l'équilibre hormonal
- ✓ réguler la sécheresse vaginale
- ✓ apaiser la transpiration excessive

Elle apporte une énergie de sagesse et de clarté, aidant à apaiser l'hyperémotivité.

Une plante pour équilibrer, apaiser et éclairer.



ROSE



Plante du cœur, la rose accompagne avec douceur les dimensions émotionnelles de la ménopause.

Elle agit sur le système nerveux, aidant à apaiser les tensions et à ramener un sentiment de calme.

Relaxante, purifiante et légèrement antispasmodique, elle soutient le corps face aux bouffées de chaleur et aux variations d'humeur.

Elle apporte douceur, amour et protection.

Une plante pour s'ouvrir, s'apaiser et se reconnecter à l'amour de soi.





L'INTENTION DU RITUEL



Ce mélange de plantes n'est pas seulement
là pour le corps.

Il accompagne :



le relâchement



l'acceptation du changement



la reconnexion à soi



C'est un moment pour honorer cette nouvelle
phase de vie,
non pas comme une perte...
mais comme une transformation.

**Un passage à vivre avec douceur,
conscience et présence.**





Espace Idunna



Cynthia Kyriakos

Praticienne en médecine chinoise sans aiguilles
et en gynécologie ancestrale



Rue du Seyon 17
2000 Neuchâtel



078 708 57 80



www.espaceidunna.ch

