



Formation proposée par Ana Outsubo (Brésil)

Kinésithérapeute et experte internationale en santé hormonale féminine, Ana Outsubo accompagne les femmes à travers une approche moderne mêlant science, mouvement et longévité. Créatrice de la Méthode Menopause XS, elle forme aujourd'hui des professionnels dans plusieurs pays. Santé féminine et innovations.

Avec son application Menopausa Xs, Ana Outsubo propose un accompagnement personnalisé pour la santé des femmes de plus de 40 ans, combinant exercices fasciaux, régulation hormonale et bien-être émotionnel.



**« Vieillir n'est pas une fatalité mais une chance !
Comprendre les hormones, le mouvement et la
longévité pour accompagner les femmes après 40
ans avec expertise. »**

A qui s'adresse cette formation ?

Pour les professionnels du mouvement, de la santé et du bien-être souhaitant accompagner les femmes en péri-ménopause, ménopause et post-ménopause :

- Coachs sportifs & préparateurs physiques
- Instructeurs Pilates & mouvement
- Kinésithérapeutes & thérapeutes
- Professionnels du bien-être féminin
- Toute personne intéressée par la santé féminine et la longévité

Un sujet en pleine expansion

La ménopause et la longévité féminine sont aujourd'hui au cœur des préoccupations de millions de femmes. Pour les professionnels du mouvement et de la santé, développer une expertise dans ce domaine représente une réelle opportunité de différenciation et d'évolution de pratique.



Programme des 2 jours - 9H/17H (interprétation en français simultanée)

Jour 1 — Comprendre la ménopause

Bases hormonales, métaboliques et scientifiques de la longévité féminine

Cette première journée permet de comprendre en profondeur les transformations hormonales liées au climactère et leurs conséquences sur le corps, le cerveau, le métabolisme et la santé globale des femmes après 40 ans.

Au programme :

- Les différentes phases hormonales : pré-ménopause, péri-ménopause, ménopause et post-ménopause
- Le rôle des œstrogènes, de la progestérone et de la testostérone dans la santé féminine
- Les impacts hormonaux sur la masse musculaire, la densité osseuse, la récupération, le sommeil, l'humeur et la cognition
- Les liens entre ménopause, prise de poids, résistance à l'insuline et inflammation chronique
- Les enjeux de prévention : ostéoporose, sarcopénie, santé cardiovasculaire et déclin cognitif
- Comprendre la flexibilité métabolique et les stratégies d'entraînement adaptées (Zone 2, HIIT, force)
- Santé intestinale, microbiote et axe intestin-cerveau
- Introduction aux approches thérapeutiques : activité physique, récupération, nutrition et traitement hormonal.

Jour 2 — Immersion pratique dans la Méthode Menopause XS

Une journée majoritairement pratique pour expérimenter, intégrer et appliquer la méthode

Le deuxième jour est consacré à la mise en pratique des 5 piliers de la Méthode Menopause XS à travers des séances guidées, des protocoles concrets et des stratégies directement transférables à vos cours et accompagnements.

Au programme :

- Travail de force et stimulation ostéo-musculaire pour préserver masse musculaire et densité osseuse
- Progressions adaptées aux femmes en péri- et post-ménopause
- Mobilité fasciale, relâchement tissulaire et biotenségrité appliquée au mouvement
- Protocoles cardiovasculaires : Zone 2, HIIT, récupération et variabilité cardiaque
- Techniques de respiration, régulation du système nerveux et activation du nerf vague
- Stratégies pour réduire le stress chronique et améliorer la récupération
- Nutrition appliquée à la ménopause : énergie, inflammation, cognition et performance
- Construction de séances et intégration des 5 piliers dans une approche globale de longévité féminin.

**INSCRIPTION &
TARIFS**

EARLY BIRD – JUSQU'AU 10 AOÛT 2026

CHF 590.-

DÈS LE 11.08.2026

CHF 650.-

WWW.FITSPRO.COM  INFO@FITSPRO.COM