



# Aurélie Maire

Formatrice, enseignante, auteure

## Yogathérapie et santé de la femme

Biochimiste et ingénieure spécialisée en nutrition humaine de formation, diplômée universitaire en yoga et santé, yogathérapie, ayurvéda et naturopathie.

Sharing yoga and nature's wisdom  
for women life

*Learn. Heal. Practice.*

Ses enseignements en santé de la femme et endométriose allient et honorent la sagesse du yoga, des sciences modernes et des médecines traditionnelles (Yogathérapie, Ayurveda, naturopathie, MTC).

## SERVICES

- Formations spécialisées
- Workshops et Masterclass
- Conférences
- Livre "Mieux vivre l'endométriose au naturel" aux Editions Leduc.
- Podcast Light On

## CONTACT

- ✉ [hello@aureliemaire.com](mailto:hello@aureliemaire.com)
- 📷 [@holistic.aurelie](https://www.instagram.com/holistic.aurelie)
- 📘 [/holistic.aurelie.yoga](https://www.facebook.com/holistic.aurelie.yoga)
- 📺 [/aureliemaire](https://www.linkedin.com/company/aureliemaire)



## Formations

Yogathérapie, ayurvéda, naturopathie et santé de la femme adaptées et spécialisées

Endométriose et adénomyose  
Fertilité, parcours PMA, fausses couches...

## Livre

Mieux vivre l'endométriose au naturel,  
Editions Leduc

Une méthode 100% naturelle.  
Un guide visuel pour bien comprendre l'endométriose, son cycle, les grands principes d'une détoxification réussie, des conseils sur l'alimentation anti-inflammatoire et ayurvédique. Plus de 25 postures de yoga, illustrées pas-à-pas avec 11 routines pour accompagner selon ses besoins (règles, douleurs, fertilité...).

## Podcast

Light On

Ce podcast est une invitation pour accompagner les étapes de la vie et de la santé de la femme au travers du yoga et de la sagesse des médecines ancestrales. Chaque semaine, nous explorons ensemble des ressources pour élever notre compréhension, échanger avec des femmes et professionnels, partager des clés pour sa santé et bien-être au féminin. Endométriose, fertilité, PMA, fausses couches, ménopause... Bienvenue sur Light On!

### Work with Aurélie

Inviter ou être invité sur le podcast, organiser un atelier, une conférence, une formation ou solliciter Aurélie comme guest expert pour un article:  
[hello@aureliemaire.com](mailto:hello@aureliemaire.com)

