

À l'aube de la puberté, les jeunes filles ont besoin d'un espace sécurisant pour découvrir ce qui se passe dans leur corps, poser leurs questions et dépasser leurs appréhensions. **Kiffe tes premières règles** est un atelier ludique permettant de transmettre des informations utiles, fiables et adaptées à leur âge, tout en favorisant les échanges entre mère et fille, pour vivre cette étape importante avec confiance, sérénité et bienveillance.

AU PROGRAMME



Anatomie

Comprendre son corps et ses transformations



Puberté

Changements physiques et émotionnels



Les règles

Quantité, couleur, texture — démystifier sans tabou



Pertes blanches

Comprendre ce signal naturel du corps



Protections

Explorer et choisir ce qui convient



Émotions

Exprimer ses peurs, repartir confiante



Objectif : une nouvelle vision du cycle menstruel

Comprendre son cycle, mieux vivre ses règles, savoir quels signes nécessitent de consulter une professionnelle de santé.

FORMAT & ORGANISATION



Durée

3 h



Groupe

jusqu'à 6 duos mère-fille



Lieu

Collectif Médical santé ou Cabinet Médical du Batty



Planification

Dates disponibles en ligne



Approche

Ludique, interactive et bienveillante

CE QUE VOTRE STRUCTURE APPORTE AUX JEUNES

POUR LES PARTICIPANTES

- Avoir une vision positive et claire de leur cycle
- Découvrir leur corps avec curiosité, sans gêne ni tabou
- Pouvoir exprimer leurs peurs et les dépasser
- Acquérir des repères fiables d'éducation menstruelle

POUR VOUS EN TANT QUE PARENT

- Une action éducative clés en main
- Un sujet de santé
- Une intervention professionnelle et pédagogique
- Une atelier adapté aux jeunes filles

INTERVENANTE FORMÉE & CERTIFIÉE



L'animatrice est **Éducatrice Menstruelle certifiée par Kiffe ton Cycle**, une formation de six mois en médiation scientifique appliquée à la sphère menstruelle et gynécologique. Elle fait partie d'un réseau de plus de 260 professionnelles formées à transmettre une information fiable, sourcée et à jour.



"... le sujet des premières règles a été abordé avec beaucoup de douceur de pédagogie et bienveillance les informations étaient adaptées à l'âge des participants et ont permis d'ouvrir un dialogue serein autour de ce sujet important ma fille s'est senti rassurée je recommande vivement cet atelier à toutes les familles..."

Maria Iglesias
sage-femme - nutrithérapeute
Educatrice menstruelle certifiée
iglesias.maria15@gmail.com
0497 08 35 14

ME CONTACTER
pour toute
question

Kiffe ton cycle

ÉDUCATION MENSTRUELLE · ATELIER JEUNESSE



Le cycle menstruel est bien plus qu'une affaire de règles. C'est un signe vital, un outil de connaissance de soi. Pourtant, la plupart d'entre nous n'ont jamais reçu d'éducation complète sur ce sujet. **Kiffe ton cycle** propose un atelier adulte ludique, sans tabou et ancré dans les dernières données scientifiques - pour (enfin) comprendre ce qui se passe dans son corps.

AU PROGRAMME



Anatomie

Comprendre les organes et leur fonctionnement réel



Le cycle

Les 4 phases et leurs effets sur l'énergie et les émotions



Hormones

Œstrogènes, progestérone, testostérone, comprendre et démystifier



Les règles

Ce qui est normal, ce qui mérite consultation



Pertes blanches

Lire les signaux naturels du corps tout au long du cycle



Protections

Toutes les options — internes, externes, réutilisables

FORMAT & ORGANISATION



Durée

2 à 3 heures



Groupe

6 à 20 participantes - groupe fermé pour un espace sécurisant



Lieu

Dans vos locaux ou à domicile - matériel fourni par l'éducatrice menstruelle



Planification

En soirée, week-end ou journée - dates à convenir ensemble



Approche

Ludique, interactive, bienveillante - questions bienvenues !

POUR CHAQUE PARTICIPANTE

- Comprendre enfin son cycle dans sa globalité
- Identifier les signaux qui méritent consultation
- Adapter son quotidien aux fluctuations cycliques
- Repartir avec des ressources fiables et sourcées

POUR VOTRE GROUPE OU ASSOCIATION

- Un moment de partage rare et précieux
- Une action de santé à forte valeur ajoutée
- Des outils pour aborder le sujet en famille
- Un devis personnalisé selon votre contexte



INTERVENANTE FORMÉE & CERTIFIÉE

L'animatrice est **Éducatrice Menstruelle certifiée par Kiffe ton Cycle**, une formation de six mois en médiation scientifique menstruelle et gynécologique. Elle fait partie d'un réseau de plus de 260 professionnelles qui transmettent une information fiable, sourcée et à jour.



A 38 ans et je ne savais pas que mon cycle avait quatre phases ! Cet atelier a changé ma façon de voir mon corps et mon rapport à la fatigue, aux émotions, au sport. Je regrette juste de ne pas avoir connu ça plus tôt.

Céline - Participante, atelier au sein d'un club sportif

Julie IUNG

Educatrice menstruelle certifiée

coeurdeloula@gmail.com

07.62.33.68.20

**ME CONTACTER
pour un devis**

Kiffe ton cycle

ÉDUCATION MENSTRUELLE · ATELIER ADULTES