

Atelier collectif entre jeunes

Enfants & ados de 9 à 15 ans
Menstruée ou non



Kiffe tes premières règles

**Mardi 7 Juillet
14h à 16h30**

Tu te poses des questions sur le cycle menstruel ?
Tu as envie de découvrir comment te préparer et accompagner
ton corps dans cette phase de transformation pour toi ?



Ambassadrice

**KIFFE
TON CYCLE**

Atelier animé par Line Soulié



Viens passer un moment
interactif en petit groupe

Infos & Inscriptions

Offre de lancement: atelier en participation libre

Tarif habituel - 30€

contact@etsionrenaissait.com | 06 07 84 83 36



L'Atelier

Kiffe tes premières règles

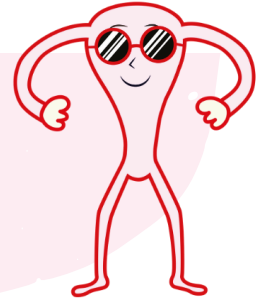


Un moment ludique et joyeux pour échanger autour des règles et du cycle menstruel.

Enfants & ados
de 9 à 15 ans

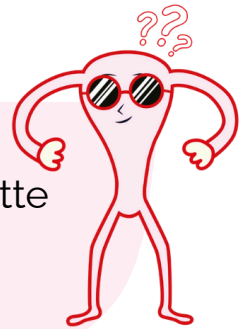
On le vit

- En petit groupe : 6 participantes maximum
- En s'amusant : juste un peu de théorie, beaucoup d'échanges, des activités ludiques



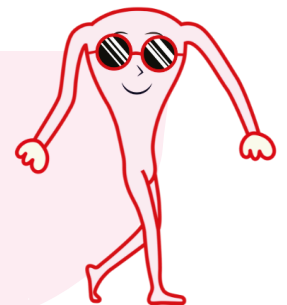
On parle de

- Règles : couleur, texture, quantités
- Protections périodiques : cup, tampon, culotte, serviette
- Notre corps : morphologie interne, pertes blanches...
- L'évolution des observations au cours du cycle
- Ressentis : douleurs et humeurs, peur, honte, joie?



On repart avec

- Des réponses à ses questions
- Un livret qui regroupe toutes les infos partagées
- Des idées pour mieux vivre cette période de transformation et ces ~420 cycles à venir



Tu participes ?

