

Informations pratiques

Dates à choix:

Les samedis (dates à choix) :

* 20 janvier 2018, de 10 h à 17 h

21 avril 2018, de 10 h à 16 h

26 mai 2018, de 10 h à 16 h

15 septembre 2018, de 10 h à 16 h

3 novembre 2018, de 10 h à 16 h

* 24 novembre 2018, de 10 h à 17 h

Délai d'inscription : deux semaines avant le début du cours

Renseignements et inscriptions :

Via le site www.corpsemoi.ch

ou par téléphone au 079 512 19 01 (sauf dates avec*)

Prix : CHF 110.- par duo mère/fille

Le règlement de ce montant fait office d'inscription définitive. IBAN : CH15 0900 0000 8736 6636 3 – BIC : POFICHBEXXX

Merci de préciser le titre de l'atelier lors du paiement

Lieu : Centre de Santé La Corbière, La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac

Matériel à emporter :

Un pique-nique, des chaussons ou chaussettes, un coussin ou un escabeau pour la jeune fille pour s'asseoir par terre, une couverture.

Pour les garçons de 10 à 14 ans : corpsemoi.ch/xy-evolution



Château de La Corbière, lieu des cours

Nous trouver



Par la route

Autoroute A1 : sortie Estavayer, direction centre-ville. Au double rond-point prendre à droite selon les panneaux « Neuchâtel » « La Corbière ». Sortie de la localité. A la première présélection de gauche, tourner à gauche puis de suite à droite. Suivre les indications « La Corbière » (chemin de campagne) sur 1km.

En transports publics

Ligne Fribourg-Yverdon avec une liaison toutes les 30 minutes. Trajet de 50-60 minutes à pied depuis la gare.



La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac

Tél. : +41 (0)26 664 84 20 - Fax : +41 (0)26 664 84 25

E-mail : office@lacorbiere.ch - Web : www.lacorbiere.ch



CycloShow

Découvrir la puberté et les règles
Atelier pour filles de 10 à 14 ans

par **Marie-Isabelle Hartmann**
Animatrice CycloShow à CorpsEmoi
Infirmière formatrice d'adultes

*par **Véronique Kupper**
Animatrice CycloShow et XY evolution
à CorpsEmoi, enseignante



CycloShow

A la découverte du langage secret de mon corps

Le cycle menstruel expliqué aux jeunes filles de 10 à 14 ans, accompagnées de leur maman. Une approche originale.

Bien se connaître

Le CycloShow explique le déroulement du cycle féminin, le pourquoi des règles, les changements du corps à la puberté. Grâce à une représentation imagée, ludique et interactive, les jeunes filles en compagnie de leur maman (ou tante, marraine, amie adulte) vont découvrir les secrets et merveilles de leur corps.

Elles pourront elles-mêmes animer les différents moments du cycle.

Pour mieux prendre soin de soi

Comprenant mieux ce qui se passe dans leur corps, les jeunes filles en vivront les changements et les rythmes avec plus de sérénité.

Tel est le pari fait par la créatrice de l'atelier, la Dr Elisabeth Raith-Paula, et l'association CorpsEmoi qui propose cet atelier depuis 2002 en Suisse.

Objectifs du cours

- Comprendre le déroulement du cycle menstruel
- Découvrir les changements du corps
- Comprendre le langage secret du corps féminin

Déroulement du cours

Les groupes comptent entre 5 et 12 duos fille-maman. La jeune fille entre 10 et 14 ans peut aussi être accompagnée de sa tante, marraine ou amie adulte. Une fille de 9 ans ayant commencé sa puberté peut aussi participer.

L'atelier se déroule sur 1 journée en 3 parties.

La **première partie** permet à chacune, fille et maman, de prendre pleinement conscience de la façon dont elle est venue au monde. Regroupées autour de la « scène de la vie », représentation imagée et symbolique des organes génitaux féminins et des hormones, les participantes découvrent en jouant toutes les transformations qui s'opèrent dans le corps féminin pour permettre la réalisation de l'équation de la vie **SPERMATOZOÏDE + OVULE = BEBE**

La **deuxième partie** illustre le déroulement d'un cycle sans conception, en mettant l'accent sur la puberté et sur le langage du corps. Les filles participent activement.

Les mamans sont invitées à observer et à partager quelques informations et souvenirs avec leurs filles. Moins actives que ces dernières, elles emmagasinent de quoi répondre aux questions qui viendront sans doute dans les semaines suivantes.

La **troisième partie** est consacrée aux règles et à la façon de les vivre : premières règles ici et ailleurs, protections hygiéniques, etc.

