



**ANTICIPER** les bouleversements  
de la puberté

**REGARDER** son corps autrement

**DÉCOUVRIR** les pouvoirs de son corps

**ACCUEILLIR** sereinement  
les changements physiques

**CONNAÎTRE** tous les recueils  
menstruels qui existent

**COMPRENDRE** ce qui se passe  
au cours du cycle

Bon cadeau

Atelier "Premiers cycles et puberté"

Atelier  
Mère/fille.s





Pour \_ \_ \_ \_ \_

Contactez Nathalie

06 85 67 97 42

pour vous inscrire à l'atelier  
"Premiers cycles et Puberté"  
de votre choix

Nathalie GAY - [nathalie@lefilrougedoula.fr](mailto:nathalie@lefilrougedoula.fr) - 06 85 67 97 42 - <https://lefilrougedoula.fr>