

Atelier pour entreprise



Comment vivre sereinement avec les cycles menstruels?

**Ateliers pour informer sur la façon de gérer les cycles menstruels des femmes
et les vivre mieux au quotidien**

A qui s'adresse

les ateliers :

A toutes personnes qui souhaite en savoir plus sur la façon d'avoir **une vie quotidienne sereine** lors des différents changements qui arrivent lors des cycles.

Ouverts aussi bien **aux Femmes** qui veulent en apprendre plus sur elles même ou **aux Hommes** qui souhaitent en savoir davantage.

**Combien de
personnes aux
ateliers :**

Des groupes de 10/15 personnes sont à prévoir pour un atelier constructif et où tout le monde peut s'exprimer

Budget :

150 € par groupe

Durée :

30 minutes à 1h00



Détails de l'atelier

Pré atelier 5 minutes

Divers questions sur les connaissances de base (physiologie, SPM)

Déroulement

- Présentation des 4 phases du cycle féminin
- Influences du mode de vie sur les différentes phases
- Questions/ réponses

Modules optionnels

- Cas de la ménopause
- Déséquilibre hormonaux (Syndrome Pré menstruel et santé mentale)

Avantage pour l'entreprise

Des employées a même de gérer leurs cycles et de travailler de façon plus en harmonie avec ce qu'elles ressentent.

Une meilleur compréhension du monde dans lequel on travaille, améliore l'entente entre les équipe, l'empathie et renforce les liens.

Se préoccuper du bien être de ses employés et notamment de la santé des femmes est un sujet d'actualité.

Contact

Société :

Lune Bleue

<https://lunebleue.odoo.com>

Héloïse BOUSSEMARY

SIRET: 891 054 959 00020

Téléphone : 06.82.18.32.81

