

## Atelier « Kiffe tes Premières Règles » en duo parent\*/fille

À travers diverses **activités ludiques et pratiques**, les jeunes filles apprennent à mieux comprendre leur corps (anatomie, sang, pertes blanches, douleurs, protections...), découvrent leurs ressources personnelles, favorisent l'expression de soi et renforcent leur estime d'elles-mêmes. Un atelier, accompagnée de son parent\*, où l'on ressort **prête et sereine** pour l'arrivée de ses premières règles !

*\*ou tout autre adulte de confiance*

Durée : 2h (pause incluse) + 30 minutes de préparation en amont et 30 minutes de rangement

Nombre de participant·es : 3 à 6 duos

Public : jeunes filles **entre 8 et 12 ans** (le mieux étant avant l'arrivée des premières règles ou dans la première année menstruée) et adulte accompagnant·e

Tarif : 360 euros HT/TTC (ou 400 euros HT/TTC pour 3h d'atelier)

Lieu : dans votre structure accueillant du public dans le Tarn, Aveyron, Tarn-et-Garonne. Frais kilométriques à prévoir au-delà de 30 km de Carmaux.

Besoins matériels : un coussin de sol par personne, 2 ou 3 tables

Info supplémentaire : Prévoir un petit goûter et une boisson à partager est toujours apprécié



## Atelier « Kiffe tes Règles »

À travers diverses **activités ludiques et pratiques**, les adolescentes apprennent à mieux comprendre leur corps (anatomie, sang, pertes blanches, douleurs, protections...), découvrent leurs ressources personnelles, favorisent l'expression de soi et renforcent leur estime d'elles-mêmes. Un atelier à vivre entre jeunes pour voir les règles autrement, **briser les tabous** et ressentir ce qu'est la sororité !

Durée : 2h (pause incluse) + 30 minutes de préparation en amont et 30 minutes de rangement

Nombre de participantes : 6 à 12 adolescentes

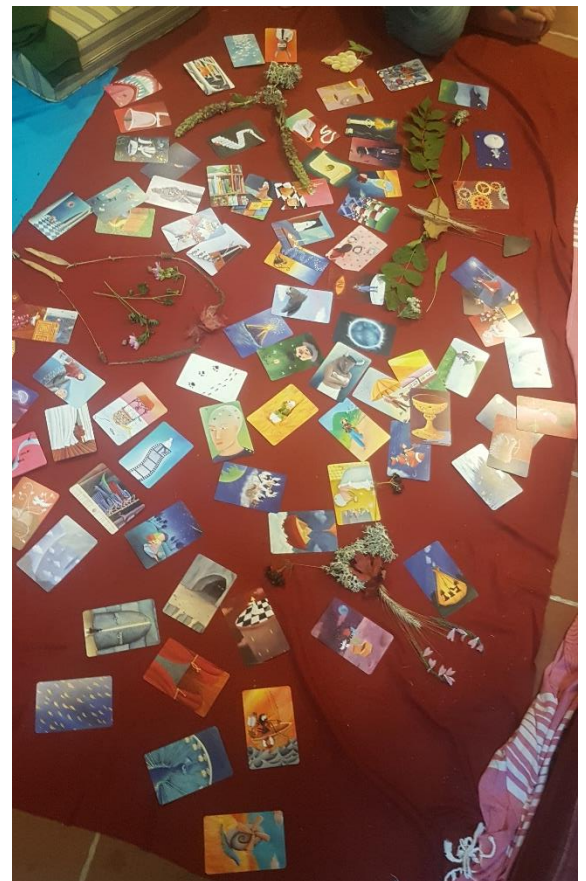
Public : adolescentes **entre 13 et 16 ans**

Tarif : 360 euros HT/TTC

Lieu : dans votre structure accueillant du public dans le Tarn, Aveyron, Tarn-et-Garonne. Frais kilométriques à prévoir au-delà de 30 km de Carmaux.

Besoins matériels : un coussin de sol par personne, 2 ou 3 tables

Info supplémentaire : Prévoir un petit goûter et une boisson à partager est toujours apprécié



## Atelier « Kiffe ton Cycle »

Et si le cycle menstruel pouvait devenir un super coach ? Un atelier ludique et interactif qui permet aux participant-es d'acquérir **de l'information et des outils pratiques** afin de démystifier les menstruations, de favoriser une meilleure compréhension et acceptation de son propre corps et de s'empouvoier pour mieux vivre avec son cycle menstruel au quotidien et en faire un allié.

Durée : 2h (pause incluse) + 30 minutes de préparation en amont et 30 minutes de rangement

Nombre de participant-es : 6 à 12 adultes (femmes ou mixte femmes/hommes)

Public : **à partir de 16 ans**

Tarif : 360 euros HT/TTC (ou 400 euros HT/TTC pour 3h d'atelier)

Lieu : dans votre structure accueillant du public dans le Tarn, Aveyron, Tarn-et-Garonne. Frais kilométriques à prévoir au-delà de 30 km de Carmaux.

Besoins matériels : un coussin de sol par personne, 2 ou 3 tables

Info supplémentaire : Prévoir un petit goûter et une boisson à partager est toujours apprécié



## Escape-Game « Kiffe ton Cycle »

« Passer la barre des 10 000 abonné-es sur YouTube, c'est un cap. Il faut fêter ça ! Sacha a atteint cet exploit sur sa chaîne récemment et a besoin de vous pour préparer sa prochaine vidéo sur un thème qui lui tient particulièrement à cœur... Votre mission : trouvez le mot de passe d'un site top secret rempli de précieuses informations qui lui permettront de terminer sa vidéo à temps ! Qui sait... peut-être que ces informations vous seront utiles à vous aussi... »

Un jeu **grandeur nature** pour apprendre en s'amusant, passer un bon moment entre ami-es, découvrir les règles et le cycle menstruel de manière décomplexée, et, à la fin de la partie, pouvoir échanger et **s'exprimer en toute confiance** sur ces sujets pour briser les tabous. Voir le PDF joint pour plus de détails sur le déroulé.

Durée : 2h + 1h de préparation en amont et 30 minutes de rangement

Nombre de participant-es : 12 à 24 personnes (mixte filles et garçons, mixte enfants et adultes)

Public : **dès le niveau 5<sup>e</sup>** (en autonomie) **ou dès le CM2** (avec adulte)

Tarif : 400 euros HT/TTC

Lieu : dans votre structure accueillant du public dans le Tarn, Aveyron, Tarn-et-Garonne. Frais kilométriques à prévoir au-delà de 30 km de Carmaux.

Besoins matériels : rétroprojecteur (optionnel), 6 tables (dont 4 grandes), une chaise par participant-e

