

## SANTE ET MIEUX-ETRE

### RYTHME DE TRAVAIL ET NATURE CYCLIQUE

**Délai d'accès :** 1 semaine

**Accessibilité :** Nous contacter

**Public :** Tout public

**Durée :** 7h (1 jour)

**Intervenant(s) :** Laetitia de Montgolfier  
Kinésiologue certifiée, Praticienne Reiki, EFT et Moon Mother.  
Pratique la kinésiologie en cabinet depuis 2019.  
Elaboration et animation d'ateliers collaboratifs dans le monde de l'entreprise (Paris, Turin) et grand public (Médiathèque de Tarnos, Grandir & Sourire Dax).

**Modalités :**  En salle DÉFI -  Dans votre structure

**Date(s) et Lieu(x) :**

**EN SALLE (DÉFI Bayonne)**

- 21/10/2022

- 05/04/2023

- 27/10/2023

**SUR SITE** À définir avec la structure

**Tarif en financement employeur :**

**INTRA** sur devis **INTER** 300€/personne

**Tarif en financement individuel :** 150€

**Méthodes pédagogiques :**

- Accueil des apprenants dans un salle dédiée à la formation
- Exposés théoriques
- Mise en pratique
- Travail en groupe
- Mise à disposition de documents supports

**Évaluation des apports de formation :**

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

Le cycle menstruel est un sujet souvent méconnu par les femmes et les hommes. Entre ignorance et tabou, rares sont ceux qui font le lien entre leur organisation quotidienne et le cycle féminin. Plusieurs études ont pourtant démontré que la prise en compte du cycle - et pas seulement des menstruations - permet de booster ses performances. Cette formation apporte un savoir physiologique, émotionnelle, énergétique et historique sur ce rythme biologique qui rythme la vie des femmes depuis la nuit des temps. Plus qu'une simple sensibilisation, vous repartirez avec des outils concrets, utiles et applicables tout de suite dans votre quotidien. Vous découvrirez un véritable mode d'emploi au féminin et au masculin pour regrouper vos actions selon votre niveau d'énergie. Une fois dépasser le sens caché, sans se cacher vous organiserez votre emploi du temps en fonction de votre état physique et émotionnel. Cette formation s'adresse aux femmes et aux hommes qui ne souhaitent plus subir mais être actrice/acteur du cycle féminin.

#### OBJECTIFS

- Connaître les notions de base du cycle hormonal – anatomie & physiologie
- Appréhender le lien entre le cycle féminin et l'organisation professionnelle et personnelle quotidienne
- Atteindre une organisation optimale en utilisant son plein potentiel / fluctuation de concentration, d'écoute ...
- Extraire des techniques à introduire au quotidien dans son organisation
- Amener les mentalités à évoluer sur ce sujet, avoir des arguments, un sens critique.
- Expérimenter ses capacités d'adaptation pour un mieux vivre de la complémentarité homme/femme

**PROGRAMME**

*Prérequis : aucun*

- I. Accueil : 30mn**
  - Déroulé de la journée, présentation
  - Tour de table
  - Besoins et attentes par rapport à la formation
  
- II. Le cycle féminin c'est quoi ? : le comprendre pour mieux l'utiliser au quotidien 2h30**
  - Cycle hormonale, sens et symboles
  - Archétypes féminins, compréhension plus profonde des particularités associées aux 4/5 phases du cycle
  - Conditions favorables et défavorables : Fluctuation de concentration, de patience, de sociabilisation...
  - Fleur de vie, mode d'emploi au féminin et au masculin, baromètre du corps
  
- III. Les mouvements favorisant l'organisation : 2h30**
  - Kinésiologie éducative : théorie et pratique de mouvements kinésiologique pour ouvrir et renforcer les capacités d'organisation de l'être
  - Renforcement de l'ancrage et du positionnement
  - Gestes adaptés, libération des tensions au moment approprié
  
- IV. Mise en œuvre : 1h**
  - Réflexions autour des moyens à mettre en place pour utiliser ces outils au quotidien
  - Accompagnement à la mise en place des outils dans son quotidien pro et perso
  
- V. Evaluation des acquis : 30mn**
  - Quiz en début de formation
  - Quiz en fin de formation
  - Tour de table