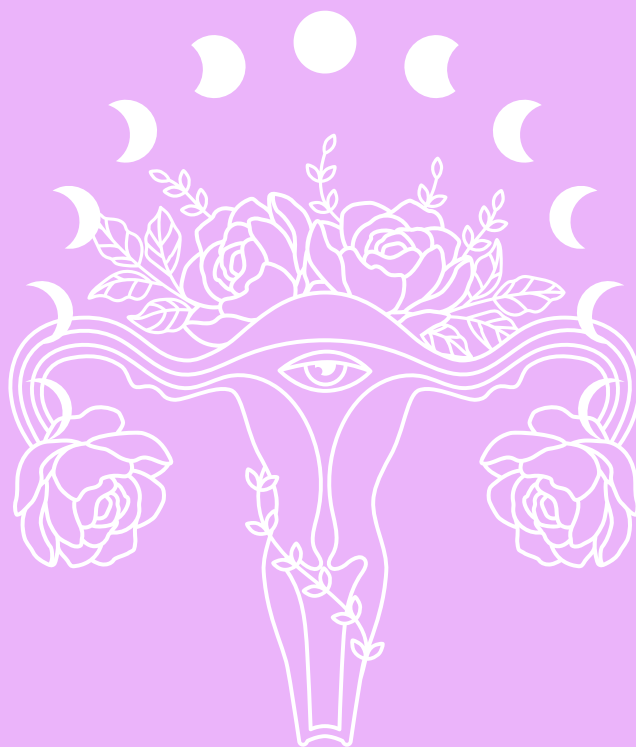


Synchro Cycle

Fais de ton Cycle féminin ton allié



@himal_moove



01

Introduction

Bienvenue + pourquoi cet e-book

02

Comprendre ton cycle féminin

Les 4 phases du cycle féminin, les impacts sur ton corps, ton énergie et tes émotions

03

Les bases du Cycle Syncing

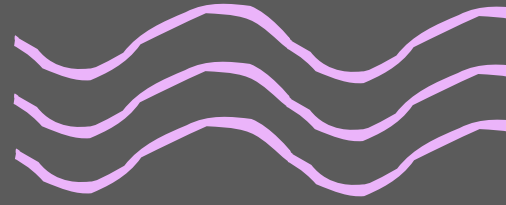
ou comment synchroniser ta vie pro et perso avec ton cycle

04

Et si tu n'as pas / plus de cycle

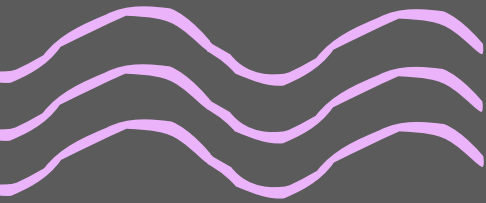
comment adapter le Cycle Syncing à ta réalité

 ✨ **+ Bonus** ✨



Introduction

01



Moi c'est Ellyn !

Je suis prof de yoga, organisatrice d'événements bien-être et formatrice en Cycle Syncing.

Je vis en Suisse, mais mes racines sont multiples. Je suis aussi en couple et maman d'une petite fille de 3 ans

J'adore voyager, **prendre soin de ma santé**, ma liberté, la nature, le yoga et le mouvement en général.

J'ai pratiqué une multitude de sports, de la danse à la gymnastique, et j'ai découvert le yoga alors que j'étais compétitrice en Muay Thai.

Après plus de 5 ans de pratique régulière de Yoga et de nombreuses formations – notamment en Fertility Yoga, en équilibre du cycle féminin et coach en santé hormonale – **j'ai compris une chose essentielle : en tant que femme, notre corps est cyclique, et il est primordial d'apprendre à respecter ce rythme naturel.**



♦ Ma mission :

J'accompagne les femmes à intégrer le bien-être dans toutes les dimensions de leur vie, en les aidant à respecter leur rythme cyclique.

Pourquoi cet e-book ?

01

Bienvenue dans Synchro Cycle !

Si tu es ici, c'est probablement parce que **tu ressens ce besoin profond de te reconnecter à ton corps**, de mieux comprendre ton rythme naturel et de trouver un équilibre dans ta vie quotidienne.

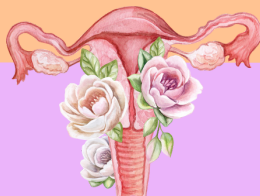
Crois-moi, je comprends parfaitement : j'ai été à ta place.

Pendant longtemps, je n'écoutais pas mon corps. Passionnée de sport, je pratiquais toujours des activités à haute intensité, peu importe ce que je traversais, même lorsque mon corps criait "stop".

Je souffrais de dysménorrhée (règles douloureuses), parfois de règles hémorragiques, mais je continuais à foncer, comme si ralentir n'était pas une option 🩸 .

Ces déséquilibres m'ont progressivement conduit à affronter **des pathologies liées à mon utérus et à mes hormones**, notamment des lésions sur le col de l'utérus, nécessitant un suivi en oncologie obstétrique.

Ces épreuves ont été des signaux d'alarme. Elles m'ont forcée à me poser des questions essentielles : *Et si je commençais à mieux comprendre mon corps ? Et si, au lieu de le forcer, je choisissais d'écouter ce qu'il me disait ?*



Pourquoi cet e-book ?

01

C'est à ce moment-là que le voyage de guérison au cœur de moi-même a commencé. En cherchant des solutions, je me suis formée au Fertility Yoga, et c'est là que j'ai découvert pour la première fois l'approche du Cycle Syncing.

Cette méthode m'a ouvert les yeux sur un nouvel équilibre : adapter mon alimentation, mes mouvements, et mes routines à chaque phase de mon cycle.

Petit à petit, **j'ai commencé à intégrer ces principes dans ma vie**, d'abord au niveau physique, puis dans mon quotidien global – professionnel, personnel, et dans mes routines self-care.



Pourquoi cet e-book ?

01

Mon envie d'aller plus loin m'a conduite à approfondir mes connaissances.

J'ai continué à explorer **comment soutenir mon cycle et mon système hormonal grâce à des approches complémentaires**, comme la naturopathie, les compléments alimentaires, et les plantes médicinales (EPS).

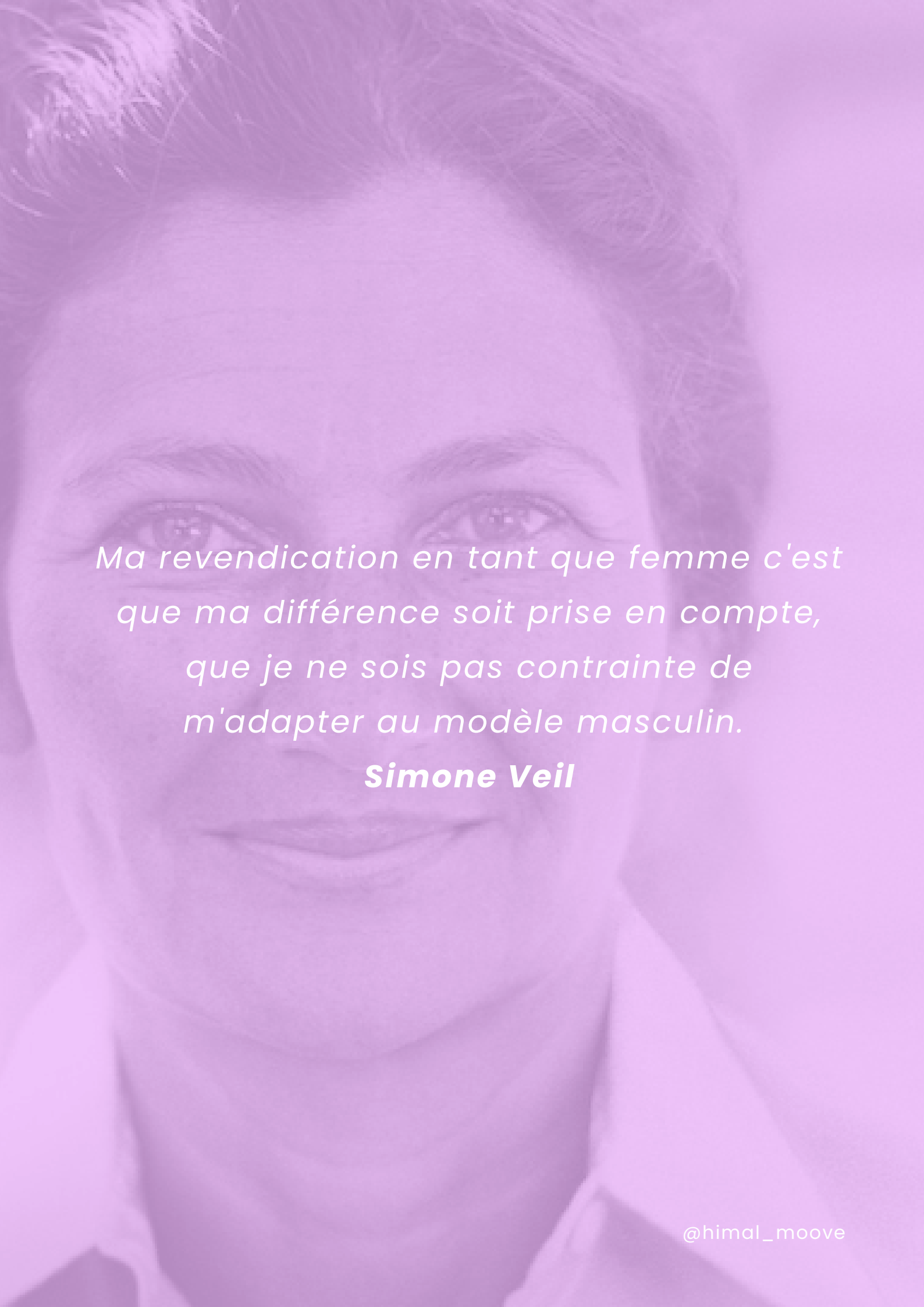
Aujourd'hui, je ne vois plus mon cycle comme une contrainte ou un obstacle, mais comme un guide, une boussole.

J'ai appris à vivre en harmonie avec lui, et cela a transformé ma vie.

C'est cette transformation que je souhaite partager avec toi, car je suis convaincue que chaque femme mérite de se reconnecter à son corps et de **vivre une vie plus équilibrée, pleine de vitalité et d'harmonie.**



@himal_moove



*Ma revendication en tant que femme c'est
que ma différence soit prise en compte,
que je ne sois pas contrainte de
m'adapter au modèle masculin.*

Simone Veil



Comprendre ton cycle féminin

02

Comprendre ton cycle féminin

02

Le cycle féminin ou menstruel est bien plus qu'une simple fonction biologique. C'est un véritable moteur, une boussole intérieure qui te guide à travers différentes phases de ton mois, chacune ayant ses spécificités et ses besoins propres.

Malheureusement, beaucoup d'entre nous ignorent **comment ce cycle influence profondément nos énergies, nos émotions et notre corps.**

C'est pourquoi comprendre les 4 phases de ton cycle, et savoir les écouter, est une véritable clé pour optimiser ton bien-être et ta productivité au quotidien.



@himal_moove

Comprendre ton cycle féminin

02

Les 4 phases du cycle féminin

Chaque femme vit son cycle de manière unique, mais en général, il se divise en quatre grandes phases. Voici comment elles se répartissent :



Phase menstruelle (J1 à J6)

C'est la phase des règles, où ton corps se débarrasse de l'endomètre. Niveau énergétique, tu peux ressentir une baisse d'énergie, un besoin de repos et de récupération. C'est une période de calme et de nettoyage.

Phase folliculaire (J6 à J14)

Après tes règles, ton corps entre dans une phase de renouveau. Les niveaux d'œstrogène augmentent, et tu vas te sentir plus dynamique, plus créative et prête à relever de nouveaux défis. C'est le moment idéal pour la planification et l'action.



Comprendre ton cycle féminin

02



Phase ovulatoire (J14 à J18)

L'ovulation est le moment où tu es la plus fertile. Hormonalement, tes œstrogènes sont au sommet, et la testostérone augmente aussi, te rendant plus sociable, charismatique et énergique. C'est la phase d'expansion, où tu rayannes et où tu as la capacité de briller dans des interactions sociales.

Phase lutéale (J18 à J28)

Après l'ovulation, la progestérone prend le relais, et ton corps se prépare à une éventuelle grossesse. Si l'ovule n'est pas fécondé, les hormones chutent, et c'est une phase souvent marquée par des symptômes du syndrome prémenstruel (SPM).

Il est temps de ralentir, de te recentrer, et de t'apporter plus de soins et de douceur.



Comprendre ton cycle féminin

02

Les impacts sur ton corps, ton énergie et tes émotions

Chaque phase de ton cycle a un impact sur ton corps, tes émotions et ton énergie.

Pendant certaines périodes, tu te sentiras pleine de vitalité, alors qu'à d'autres moments, tu ressentiras peut-être le besoin de plus de repos ou de douceur. **L'important est de savoir accueillir et respecter ces variations.**





Ton cycle féminin est un véritable reflet de la nature elle-même, avec ses saisons internes. Il suit les mêmes rythmes que ceux de la terre : la phase menstruelle est l'hiver, la phase folliculaire est le printemps, l'ovulatoire est l'été, et la phase lutéale est l'automne.

Comprendre ces cycles internes et les aligner avec les cycles extérieurs **va t'apporter une harmonie et une énergie de vie incroyable.**

Comprendre ton cycle féminin

02

Voici un tableau synthétique pour t'aider à visualiser tout cela :

Phase	Période	Hormones Principales	Énergie et Émotions	Soins à privilégier
Menstruelle 	J1 à J6	Œstrogène et progestérone faibles	Fatigue, besoin de repos, humeur plus basse	Repos, hydratation, écoute des besoins
Folliculaire 	J6 à J14	Augmentation des œstrogènes	Dynamisme, créativité, énergie en hausse	Activités stimulantes, alimentation légère
Ovulatoire 	J14 à J18	Œstrogène et testostérone élevés	Confiance, sociabilité, énergie sociale	Soins énergisants, interactions sociales
Lutéale 	J18 à J28	Progestérone élevée, chute des œstrogènes	Sensibilité accrue, fatigue possible, désir de calme	Soin du corps, relaxation, nutrition apaisante

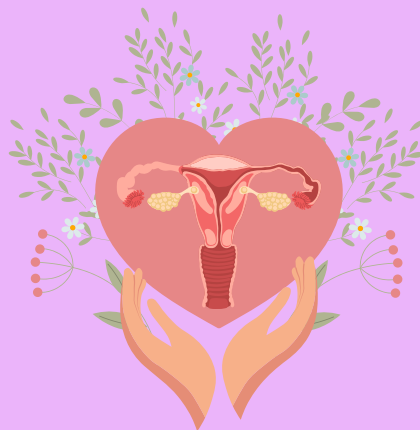
Comprendre ton cycle féminin

02

Comprendre ton cycle et ses impacts sur ton corps, ton énergie et tes émotions te permet de mieux te connaître et d'agir en harmonie avec tes besoins.

En apprenant à identifier chaque phase, **tu vas pouvoir adapter ton quotidien à ton rythme naturel** et transformer ta vie en une danse fluide et équilibrée.

Tu protégeras ton énergie et tu éviteras l'épuisement.





Les bases du Cycle Syncing

02

Le Cycle Syncing

02

Le Cycle Syncing, c'est quoi ?

C'est une méthode qui consiste à aligner ton alimentation, tes activités physiques, tes tâches professionnelles, et même tes routines self care aux différentes phases de ton cycle menstruel.

***Plutôt que de te battre contre ton corps,
tu apprends à collaborer avec lui*** 💕

Pourquoi c'est important pour les femmes ?

Dans une société qui nous impose un rythme soutenu et constant, le Cycle Syncing est une véritable révolution.

C'est une invitation à ralentir quand ton corps en a besoin et à exploiter pleinement ton énergie lorsque tu es à ton apogée.

Cette méthode permet de créer une harmonie durable entre ton bien-être, ta productivité et tes responsabilités.



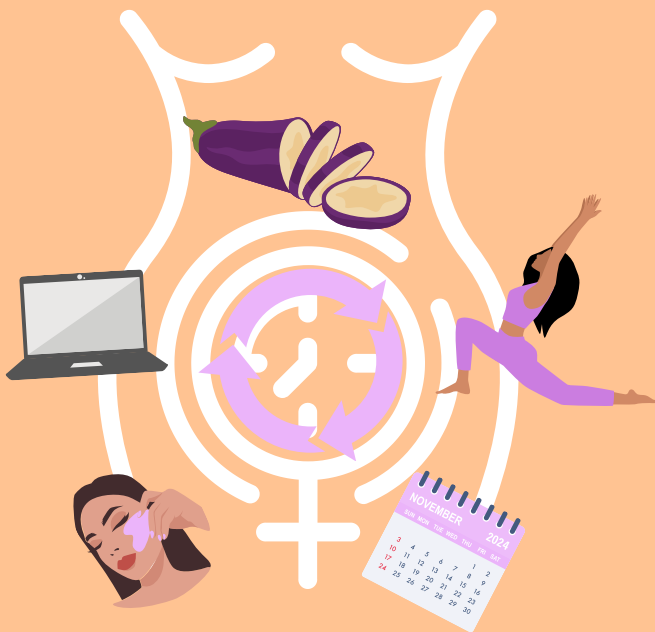
@himal_moove

Le Cycle Syncing

02

Dans ce chapitre, nous allons explorer ensemble comment le Cycle Syncing peut transformer ta manière de vivre au quotidien en l'adaptant à tes besoins naturels.

Chaque phase de ton cycle présente des caractéristiques uniques et des **opportunités pour optimiser ton bien-être, ton énergie et ta productivité.**



En intégrant ces principes dans ta vie, tu vas découvrir comment faire correspondre **alimentation, mouvement, self-care et même tes tâches professionnelles et personnelles à ton cycle** pour plus d'harmonie et d'efficacité.


Le Cycle Syncing


02

Alimentation :

Chaque phase de ton cycle demande à ton corps **des nutriments spécifiques**. Les besoins nutritionnels varient selon les fluctuations hormonales, et adapter ton alimentation à ces variations **ou en tout cas les soutenir avec des aliments hormones-friendly** peut améliorer ton énergie, ton humeur et ta santé globale.


Voici quelques grands principes


 **Phase menstruelle** 🟦 : Durant tes règles, privilégie une alimentation riche en **fer, magnésium, et vitamines B** pour soutenir la régénération sanguine et combattre la fatigue. Les soupes, bouillons et aliments riches en fibres peuvent être une excellente option.

 **Phase folliculaire** 🟩 : C'est une phase où ton énergie est en hausse, alors il est temps de nourrir ton corps avec des **aliments riches en protéines, en vitamines C, et des graines**. Les fruits frais, les légumes verts et les protéines maigres sont à privilégier pour soutenir l'activation de ta créativité et ta concentration.

Le Cycle Syncing

02

 **Phase ovulatoire** 🍷: Tu as un regain de vitalité, et tes hormones sont au sommet. C'est donc le moment idéal pour consommer des **antioxydants, des grains entiers et des acides gras essentiels** pour soutenir la régénération cellulaire et ton système hormonal. Mange des avocats, des noix et des légumes à feuilles vertes.

 **Phase lutéale** 🌑: Pendant cette phase, ton corps se prépare à un éventuel grossesse et la progestérone est dominante. Ce qui signifie que tu peux avoir plus de faim et ressentir des envies sucrées. Privilégie **des repas riches en protéines, des grains entiers et des aliments riches en vitamine B6** comme la banane, le quinoa, le houmous, pour réguler tes hormones et apaiser ton corps.

La clé ici est d'écouter ton corps et d'adopter des aliments simples et naturels qui soutiennent chaque phase sans alourdir ton système. La modération est aussi importante, car certaines phases nécessitent des aliments plus légers, tandis que d'autres en demandent de plus nourrissants.



Le Cycle Syncing

02



Mouvement :

Ton corps change tout au long du mois, ce qui signifie que **tes besoins en termes d'activité physique varient aussi**. Il est essentiel de respecter ton énergie et de pratiquer des mouvements qui correspondent à chaque phase pour maximiser les bénéfices sans épuiser ton corps. **Je te recommande des activités sans impact** mais je te donne des exemples de diverses pratiques



 **Phase menstruelle**  : L'énergie est au plus bas, donc il est préférable de **privilégier des activités douces** comme du Yin Yoga, de la méditation, ou des promenades tranquilles. C'est une période où ton corps te demande du repos, alors ne force pas.



 **Phase folliculaire**  : C'est le moment de commencer à te sentir plus dynamique, alors opte pour **des activités qui boostent l'énergie**. Les séances de cardio léger, de danse, ou le Yoga dynamique (Flow, Vinyasa..) sont idéales. Ton corps est prêt à se challenger, mais écoute toujours ses signaux.

Le Cycle Syncing

02



Phase ovulatoire 🍷 : Tu es à ton sommet en termes d'énergie physique et sociale. C'est le moment parfait pour **pratiquer des activités plus intenses** : du running, du HIIT, ou même un sport d'équipe. Ton énergie est au maximum, alors n'hésite pas à repousser tes limites.



Phase lutéale 🌑 : Vers la fin de cette phase, ton corps peut se sentir plus lourd et plus fatigué. Il est donc préférable d'opter pour **des activités plus douces** comme le Yoga, le Pilates, le stretching, ou de longues balades. Écoute ton corps et choisis des activités qui te permettent de ralentir.

Le cycle syncing te permet de pratiquer une activité physique respectueuse de ton corps et de ses besoins spécifiques.

En respectant ces moments de lenteur et d'accélération, tu optimises ton énergie et ta vitalité.

Le Cycle Syncing

02

Self-Care :

prendre soin de toi est essentielle pour te connecter à toi, à ton corps, abaisser ton stress et maintenir un équilibre hormonal et émotionnel pendant tout ton cycle. **Des automassages pour drainer et faire circuler la lymphe, et des skin care routine spécifiques** selon les besoins de ta peau pendant chaque phase, sont de vrais alliés dans ton bien-être de femme.



Phase menstruelle ● : C'est une phase de retrait et de ressourcement. Pratique des routines apaisantes, comme des bains chauds, un automassage avec un roll on ou encore du breath work. Prendre soin de toi pendant cette période est essentiel pour recharger ton énergie.



Phase folliculaire ● : C'est le moment idéal pour commencer à expérimenter des soins de peau revitalisants. Des masques glowy, et des routines de beauté qui favorisent le renouvellement et l'éclat de ta peau.

C'est une phase propice à l'expansion.

Le Cycle Syncing

02



Phase ovulatoire 🌸 : C'est la phase où ta peau est la plus

éclatante mais attention à l'excès de sébum. Fais-toi plaisir avec des soins qui boostent encor plus ce Glow, et aussi des tonique équilibrant comme **des soins visage à l'argile rose, du Yoga du visage** pour booster l'éclat et tonifier les muscles de ton visage.



Phase lutéale 🌑 : Cette phase demande des soins doux et

apaisants. **Un automassage drainant, des bains relaxants aux huiles essentielles** sont parfaits pour cette période où la douceur est de mise.



les automassages sont parfaits tout au long du cycle (sauf lors des premiers jours de règles pour éviter de trop fluidifier le sang) ils vont venir travailler sur l'extérieur (texture de la peau, signe de l'âge, cellulite..) mais également sur l'intérieur (organes internes, circulation lymphatique..)

Le Cycle Syncing

02

Travail

Adapter tes tâches professionnelles et personnelles à ton cycle peut être une véritable révolution. **En respectant les fluctuations hormonales, tu peux optimiser ta productivité, ton énergie et ta créativité** tout en maintenant ton bien-être.

Voici quelques exemples pratiques :



Phase menstruelle 🌙: C'est une période où tu as besoin de ralentir. Au travail, privilégie **des tâches qui demandent moins d'énergie physique ou émotionnelle** : réflexion stratégique, écriture, ou planification. C'est aussi le moment de dire non à certaines demandes, et de prioriser le repos.



Phase folliculaire ☀️: C'est le moment idéal pour **entamer de nouveaux projets, faire des réunions stratégiques et initier des collaborations**. Tu es plus créative, donc c'est la période où tu peux vraiment lancer de nouvelles idées.



Le Cycle Syncing

02



Phase ovulatoire 🍷 : Tu es à ton meilleur niveau social et communicationnel. C'est le moment parfait pour **présenter des projets, réseauter, ou encore négocier**. Tu rayannes, alors n'hésite pas à profiter de ce pic énergétique.



Phase lutéale 🌑 : C'est la période où tu peux te concentrer sur **des tâches qui nécessitent plus de précision et de détail**. C'est aussi le moment de faire un bilan de tes actions, et de planifier des périodes de repos/vacances.



L'objectif est de ne pas t'épuiser en essayant de maintenir un rythme non-stop, mais de reconnaître les moments propices à chaque type d'activité. Le cycle syncing te permet de gérer ton énergie de manière optimale pour ta vie professionnelle et personnelle.



***Et si tu n'as pas /
plus de cycle***

02

Et si tu n'as pas /plus de cycle

02

Dans ce chapitre, nous allons explorer comment adapter le Cycle Syncing à ta réalité, **même si ton cycle menstruel est irrégulier, si tu es sous pilule ou si tu es en ménopause.**

Il est important de comprendre que **l'harmonie avec ton cycle ne se limite pas uniquement aux menstruations**, mais peut aussi être guidée par un cycle naturel qui t'offre la même synchronisation bénéfique.



@himal_moove

Et si tu n'as pas /plus de cycle

02

Pas de cycle régulier ? Ou sous pilule ?

Lorsque ton cycle est irrégulier, ou que tu prends la pilule (ou un autre contraceptif hormonal), **il peut être plus difficile de suivre les phases classiques de ton cycle.** Mais ne t'inquiète pas, il existe une solution qui permet de garder une connexion profonde avec les rythmes naturels de ton corps. Si ton cycle est perturbé ou inexistant, **tu peux te connecter à l'énergie de la lune, qui suit un rythme cyclique similaire à celui de ton cycle menstruel.**









Le cycle lunaire est divisé en quatre phases similaire aux phases de ton cycle féminin. En t'appuyant sur les phases de la lune, tu peux adapter ton quotidien à des rythmes énergétiques similaires à ceux de la menstruation, de l'ovulation, etc. et de ce fait équilibrer ton énergie, ta vie, tes hormones.



Et si tu n'as pas /plus de cycle

02

Voici les phases lunaires et leurs équivalent

-  **Nouvelle lune** (équivalent de la phase menstruelle) : 
-  **Lune croissante** (équivalent de la phase folliculaire) : 
-  **Pleine lune** (équivalent de la phase ovulatoire) : 
-  **Lune décroissante** (équivalent de la phase lutéale) : 



Et si tu n'as pas /plus de cycle

02

Ton cycle est irrégulier ?

Lorsque ton cycle est irrégulier, **il est essentiel de ne pas se frustrer ou de chercher à le contrôler de manière stricte.**

Au lieu de cela, écoute ton corps, ressens ses fluctuations naturelles et adapte tes activités à ses besoins. Il peut y avoir des jours où tu te sens épuisée et d'autres où tu as une énergie débordante. Prendre le temps de ressentir et de comprendre tes propres rythmes est fondamental.

Conseil pratique : Utilise un journal ou une application de suivi du cycle pour observer les fluctuations de ton énergie, de tes émotions, et de tes symptômes physiques.

Même sans cycle précis, tu peux identifier des tendances dans tes pics et tes creux d'énergie, et ainsi les utiliser pour planifier tes activités au quotidien.



Et si tu n'as pas /plus de cycle

02

Ton cycle est irrégulier ?

Tu peux observer les signaux que ton corps t'envoie pour identifier les phases de ton cycle. Adopter des outils comme la symptothermie (suivi des symptômes corporels, température basale, et changements de glaire cervicale) peut t'aider à mieux comprendre ton rythme unique et appliquer le Cycle Syncing de manière personnalisée.

Voici un tableau pour t'aider :

Phase	Symptômes
Menstruelle 	Fatigue, crampes, douleurs dans le bas-ventre, sensation de lourdeur ou de froid dans les extrémités, Besoin de repli, introspection, hypersensibilité.
Folliculaire 	Énergie croissante, peau plus lumineuse, motivation renforcée, optimisme, curiosité, envie d'apprendre ou de démarrer de nouveaux projets.
Ovulatoire 	Pic d'énergie, libido augmentée, peau éclatante, parfois sensation de chaleur ou d'inconfort autour du bas-ventre, envie de socialiser, charisme renforcé, assurance naturelle.
Lutéale 	Fatigue croissante, gonflements, ballonnements, envie de sucre, peau plus grasse ou sujette aux imperfections, irritabilité, émotivité, besoin de cocooning et de ralentir.



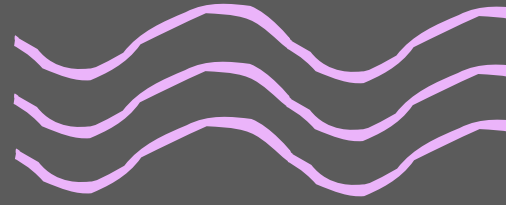
+ Bonus

+ Bonus

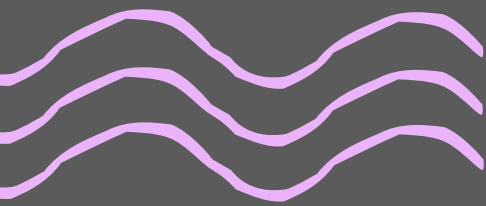
je t'offre 4 Cycle drink, des boissons hormones-friendly qui vibe avec ton cycle

ICI





Pour aller plus loin...



Pour aller plus loin dans ta transformation...

Cet e-book t'a donné les bases pour comprendre ton cycle et commencer à l'honorer...

Mais si tu veux transformer ton quotidien, retrouver ton équilibre hormonal et vivre en harmonie avec ton rythme naturel, l'aventure ne s'arrête pas ici.

🎓 **WOMAN CYCLE est la formation complète que j'ai créée pour t'accompagner pas à pas dans l'art du Cycle Syncing.**

C'est la seule formation 100% inclusive, même si ton cycle est irrégulier, absent, sous contraception ou si tu es ménopausée.

👉 *Contrairement à la majorité des formations qui ne s'adressent qu'aux femmes avec un cycle "parfait", WOMAN CYCLE t'accueille exactement comme tu es.*



Ce que tu vas apprendre dans WOMAN CYCLE :

🌙 **Décoder les 4 phases de ton cycle (hormones, énergie, émotions)** pour en faire tes véritables alliées au quotidien

🥬 **Adapter ton alimentation et ton activité physique à chaque phase** pour soutenir ton équilibre hormonal, retrouver ton énergie et réduire l'inflammation

🧘♀️ **Créer des routines bien-être (automassage, skin care, rituels simples)** pour apaiser ton système nerveux et soutenir tes hormones naturellement

👛 **Organiser ton travail et ta vie** en respectant ton rythme cyclique pour gagner en efficacité sans t'épuiser

📖 **Accéder à ma méthode complète avec toutes les ressources nécessaires** : cycle tracker, recettes, agenda cyclique, audios subliminaux, communauté Telegram...

La phase ovulatoire se situe au cœur de ton cycle, généralement entre le jour 14 et 16 d'un cycle de 28 jours.

Wissos d'œstrogènes
Wissos de Progesterone
Wissos de Testosterone

œstrogène progesterone testostérone

Théorie

Physiologie
Activités physiques
Self-Care
Travail et productivité
Lifestyle
Alimentation

Pratique

Méditation
Automassage

Woman Cyle
Pour vivre en harmonie avec ton rythme de femme

la phase lutéale/ Lune décroissante

formation WOMAN CYCLE - By Himal Moove

Une méthode pour transformer ta relation à ton corps



🎁 Mon engagement envers toi :

WOMAN CYCLE est le fruit de 3 ans de recherches, de mon propre chemin de guérison hormonale et de l'accompagnement de nombreuses femmes vers plus d'équilibre et de sérénité.

Elle a été pensée pour t'aider à :

🌟 Réguler ton énergie et mieux gérer tes émotions, sans te sentir dépassée

🌸 Rééquilibrer naturellement ton système hormonal pour apaiser les déséquilibres

🌙 Transformer profondément ta relation à ton corps et à ton cycle

👛 Organiser ta vie perso & pro en respectant ton rythme pour gagner en clarté et en efficacité

🌟 Accessible à toutes :

- ✓ **Cycle irrégulier ou absent ?** Des adaptations simples et efficaces sont proposées
- ✓ **Sous contraception ?** Des méthodes adaptées sont incluses
- ✓ **En péri-ménopause ou ménopausée ?** Tu as toute ta place
- ✓ **SOPK ou endométriose ?** Un module dédié t'accompagne pas à pas

📌 **499 CHF ou 6x 85 CHF – soit moins de 1,40 CHF par jour** pour reprendre le pouvoir sur ton cycle et vivre pleinement alignée avec ton corps de femme cyclique ✨

🔥 **Prête à faire la paix avec tes hormones et à transformer ta vie ?**

Info + inscription
WOMAN CYCLE

Formation complète • Accès immédiat • Communauté bienveillante



Tu as des questions?

N'hésites pas à me contacter par mail
ou en MP instagram

Mail: himalmoove@gmail.com

MP: [@himal_moove](https://www.instagram.com/himal_moove)

Ellyn

[@himal_moove](https://www.instagram.com/himal_moove)