

Cyclique Flow

Le sport hormones-friendly



@himal_moove



01

Introduction

Bienvenue + pourquoi cet e-book

02

Le mouvement holistique

Varier les pratiques pour nourrir à la fois ton corps, ton mental... et ton énergie de femme.

03

Adapter ton activité physique à ton cycle (ou à ton énergie)

Comprendre les besoins de ton corps à chaque phase pour bouger avec plus de justesse et d'efficacité.

04

L'importance du système lymphatique

Un système souvent oublié, mais fondamental pour ton équilibre hormonal et ta vitalité.

05

Les pratiques hormones-friendly

Mes conseils + pratiques chouchous

✨ **+ Bonus** ✨





Introduction

01

Pourquoi cet e-book ?

01

Le mouvement, c'est la vie — à condition d'aller dans le sens de ton corps de femme

Aujourd'hui, nos modes de vie nous poussent à l'immobilité.

Trop d'heures assises, trop peu d'espace pour le mouvement naturel et intuitif du corps.

Et pourtant, le corps humain est fait pour bouger. C'est une structure vivante, rythmée, conçue pour circuler.

Le mouvement n'est pas accessoire : il est essentiel au bon fonctionnement de nos grands systèmes physiologiques :

 **Le système cardiovasculaire**, qui a besoin de l'activation musculaire pour faire circuler le sang

 **Le système lymphatique**, qui ne possède pas de pompe propre et dépend du mouvement pour drainer les toxines

 **Le système nerveux**, qui se régule par l'équilibre entre action et calme

 **Le système digestif et métabolique**, qui est stimulé par l'oxygénation, la posture et la respiration

Pourquoi cet e-book ?

01

Et pour nous, les femmes, il y a un autre système à ne surtout pas négliger :

♥ **le système hormonal, le chef d'orchestre de notre cycle féminin.**

Ce système influence directement :

- ♥ Ton niveau d'énergie et tes émotions
- ♥ Ton métabolisme et ta digestion
- ♥ Ton sommeil et ta concentration
- ♥ Ta productivité et ta créativité

Dans ce guide, je veux te partager une autre façon d'aborder le mouvement.

Une façon plus consciente, plus respectueuse.

Une façon cyclique.

Mais tout d'abord, laisse-moi me présenter et te parler de mon histoire avec le mouvement hormones-friendly....



@himal_moove

Moi c'est Ellyn !

Je suis coach en santé hormonale spécialisée en Cycle Syncing prof de yoga et Cardio-Moove

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

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 Thaï.**

Après plus de 5 ans de pratique régulière de Yoga et de nombreuses formations – **notamment en Fertility Yoga, coach en santé hormonale et en équilibre du cycle féminin.**

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. Pendant longtemps, je n'écoutais pas mon corps.



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.

Mon histoire

01

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 règles douloureuses, parfois hémorragiques, **mais je continuais à foncer, comme si ralentir n'était pas une option**. Ces déséquilibres m'ont progressivement conduite 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 ?
C'est à ce moment-là que mon voyage de guérison a commencé.

Mon histoire

01

J'ai d'abord diminué et varié mes entraînements, j'ai commencé à inclure de plus en plus de Yoga, et comme je ressentais de plus en plus de bienfaits au niveau physique, mental sur mon système nerveux, cette pratique a pris une grande place dans ma vie.

J'ai même décidé de me former **pour pouvoir transmettre ce bien-être au-delà de ma propre personne**, ça se partage les bonnes choses.

En continuant de chercher des solutions pour équilibrer mon corps et mes hormones, **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 à chaque phase de mon cycle.**

Petit à petit, j'ai intégré ces principes dans ma vie, d'abord sur le plan physique, puis dans mon quotidien global – professionnel, personnel et dans mes routines self et skin-care. Je continue à me former régulièrement (santé féminine et hormonale, herboristerie..) Et aujourd'hui, c'est ce que j'ai envie de te transmettre.



« Les femmes ne sont pas des hommes en plus petit. Nous avons des hormones différentes, des cycles différents, et des besoins différents en matière d'entraînement. »

— Dr. Stacy Sims





Le mouvement holistique

02

Le mouvement holistique

02

Contrairement à une approche classique du sport, souvent centrée sur la performance, l'intensité ou le résultat visible, le mouvement holistique considère le corps comme un tout.

Il ne s'agit pas simplement de brûler des calories ou de tonifier un muscle,

mais de créer une pratique vivante, qui nourrit à la fois ton physique et ton mental.

Un mouvement qui t'aligne, te recentre, t'équilibre.

Un mouvement qui soutient ta vitalité sans l'épuiser.

💡 **L'idée n'est pas de "faire plus", mais de varier intelligemment** ce que tu fais, en fonction de ce que ton corps demande :

- ✓ Des pratiques qui renforcent
- ✓ Des pratiques qui étirent
- ✓ Des pratiques qui apaisent
- ✓ Et d'autres qui dynamisent

C'est en les combinant avec conscience que tu crées une base solide, une harmonie globale, profondément adaptée à ta physiologie féminine.





Adapter ton activité physique à ton cycle (ou à ton énergie)

03

Adapter ton activité physique à ton cycle (ou à ton énergie)

03

Ton corps change tout au long du mois.

Et ce que peu de méthodes prennent en compte, c'est que tes besoins en mouvement changent aussi.

Ta force, ton endurance, ta motivation, ta souplesse, ta sensibilité...

Tout est influencé par la phase de ton cycle dans laquelle tu te trouves.

Adapter ton activité physique à ce rythme naturel,

c'est une manière de :

- maximiser les bénéfices de chaque séance
- éviter l'épuisement
- soutenir ton métabolisme
- et préserver ton équilibre hormonal

Si ton cycle est irrégulier ou absent (en période de transition hormonale, post-pilule, allaitement, SOPK...), **tu peux te connecter au cycle lunaire**, qui suit un rythme très similaire au cycle menstruel : 4 phases, 28 à 30 jours en moyenne, avec des énergies distinctes.

Et si tu n'as pas /plus de cycle

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) :



Adapter ton activité physique à ton cycle (ou à ton énergie)

03

Voici quelques suggestions pour ajuster ton activité physique, sans pression, en fonction de ton cycle ou de ton ressenti du moment :



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.

Adapter ton activité physique à ton cycle (ou à ton énergie)

03



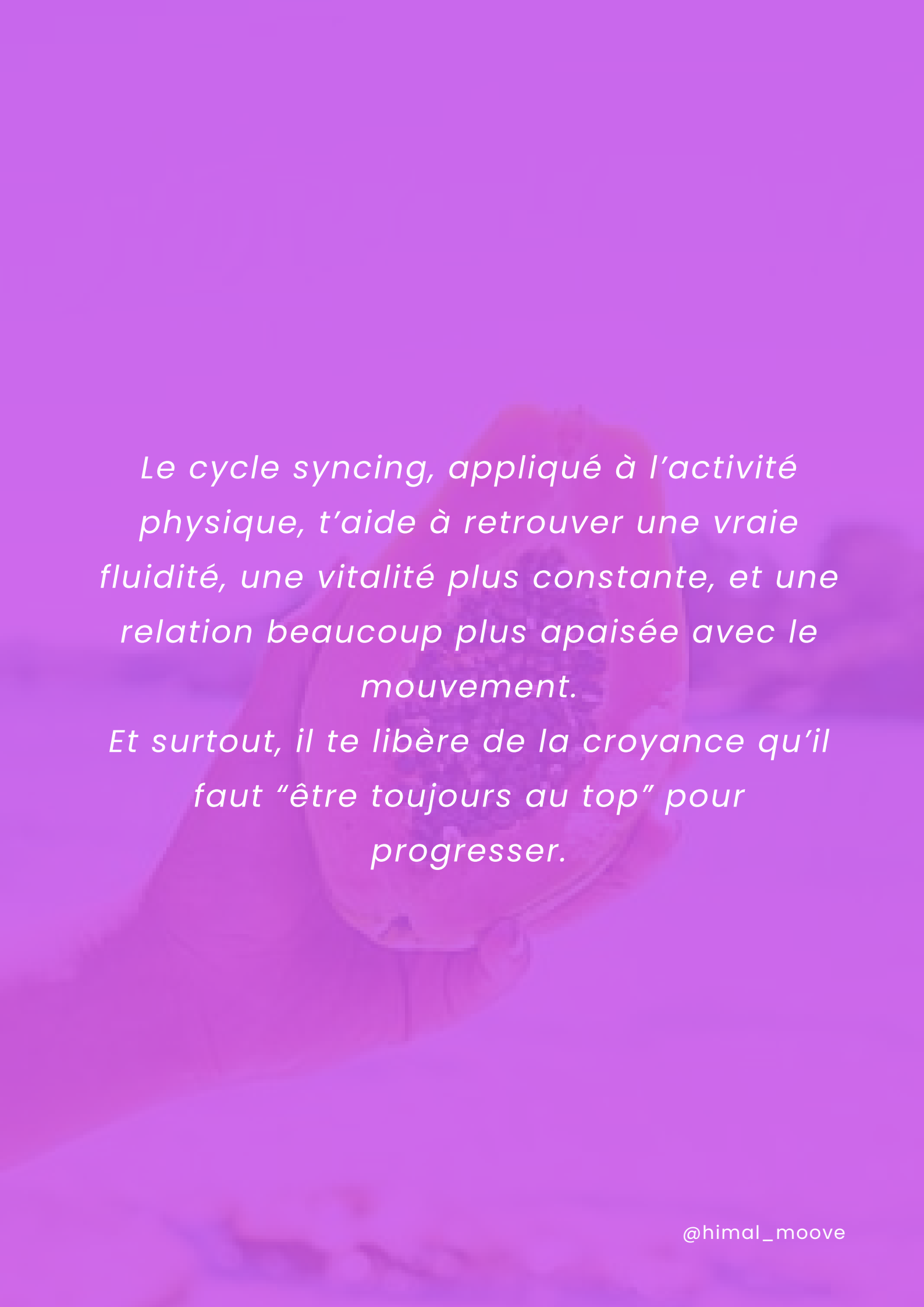
Phase ovulatoire 🌙 : Tu es à ton sommet en termes d'énergie physique et sociale. C'est le moment parfait pour **pratiquer des activités plus intenses** : du running, du HIIT, ou même un sport d'équipe. Ton énergie est au maximum, alors n'hésite pas à repousser tes limites.



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.

A hand is shown holding a small, detailed globe of the Earth. The background is a soft-focus sunset or sunrise over a body of water, with a warm orange and yellow glow. The entire image has a semi-transparent purple overlay.

Le cycle syncing, appliqué à l'activité physique, t'aide à retrouver une vraie fluidité, une vitalité plus constante, et une relation beaucoup plus apaisée avec le mouvement.

Et surtout, il te libère de la croyance qu'il faut "être toujours au top" pour progresser.



L'importance du système lymphatique

04

L'importance du système lymphatique

04

Quand on parle de **mouvement hormones-friendly**, on pense souvent **au système musculaire**, au métabolisme ou au système nerveux.

Mais il y a un autre acteur essentiel, qu'on oublie trop souvent :
le système lymphatique.

💡 Le système lymphatique est un acteur clé de ton équilibre hormonal.

Il joue un rôle essentiel dans l'élimination des toxines, la circulation des hormones, et le bon fonctionnement de ton système immunitaire.

Contrairement au sang, qui est pompé par le cœur, la lymphe n'a pas de pompe naturelle. Elle ne circule que grâce au mouvement... ou aux massages.



Et quand elle stagne, cela peut avoir des répercussions directes sur :

- *Ton équilibre hormonal*
- *Ta digestion*
- *L'élimination des toxines*
- *La rétention d'eau*
- *Et la sensation de lourdeur ou de jambes gonflées*

L'importance du système lymphatique

04



Comment activer ton système lymphatique ?

1 Le mouvement régulier :

- La marche
- Le yoga
- Le shaking / rebond
- Les respirations profondes

→ Tous ces gestes simples favorisent la circulation de la lymphe et soutiennent l'élimination.

2 Les automassages drainants :

Des techniques de drainage manuel, que tu peux pratiquer à la maison, pour activer la lymphe et soutenir l'élimination des toxines.

3 L'hydratation :

Boire suffisamment d'eau au quotidien est essentiel pour aider la lymphe à circuler librement.

4 Les postures inversées :

Certaines postures de yoga (comme les jambes contre le mur) facilitent le drainage lymphatique, tout en apaisant ton système nerveux.

Les automassages sont de véritables alliés dans une pratique physique cyclique. Ils préparent le corps, soutiennent les phases plus lentes, et permettent de relancer les circulations internes tout en prenant soin de ton système hormonal.



Les pratiques hormones-friendly

05

Les pratiques Hormones-friendly

05

**Toutes les pratiques physiques ne se valent pas
lorsqu'on parle d'équilibre hormonal.**

Certaines méthodes de mouvement sont particulièrement bénéfiques pour le corps féminin, car elles t'aident à bouger, transpirer, te renforcer, sans créer de stress inutile sur ton système hormonal.

Ces pratiques :

- ✓ **Boostent ton métabolisme**
- ✓ **T'aident à rester tonique et en forme**
- ✓ **Apaisent ton système nerveux**
- ✓ **Stimulent ta circulation lymphatique**
- ✓ **Et sont sans impact, donc douces pour tes articulations.**



**tu peux les pratiquer tout au
long de ta vie... même à 100 ans**

Les pratiques Hormones-friendly

05

Voici mes pratiques chouchou :



Yoga Flow

Pour assouplir, dynamiser ton corps,
tout en apaisant le système nerveux
Un vrai équilibre entre énergie et fluidité.



Yin Yoga & Yoga restauratif

Pour calmer le mental,
relâcher les tensions profondes,
et agir sur les fascias (tissus conjonctifs)



Cardio-Moove

Un cours que j'ai créé à partir de tout ce que j'aime et que je sais efficace pour le corps féminin :
un mix de Pilates, barre workout, mobilité, cardio et animal flow,
le tout sans impact pour protéger tes articulations.



Pilates

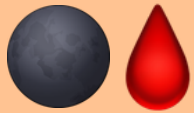
Car il renforce les muscles profonds, le périnée, il sculpte le corps
et reconnecte les mouvements avec la respiration.
Le travail est plus lent mais plus conscient.



***+ 5 cours offerts
en vidéo***

+ Bonus

 +En BONUS 4 cours en vidéo pour chaque phase de ton cycle (ou cycle lunaire si tu n'as pas plus de cycle)
+ 1 cours automassage corps drainant :



**Cours pour la phase Menstruelle/
Nouvelle Lune**



**Cours pour la phase Folliculaire /
Lune Croissante**



**Cours pour la phase Ovulatoire/
Pleine Lune**



**Cours pour la phase Lutéale /
Lune Décroissante**

Automassage Drainant



Conclusion

Conclusion



J'espère avoir changé ton regard sur le mouvement.

À te sortir des injonctions, des rythmes rigides, pour que tu puisses retrouver une pratique qui te respecte, t'écoute et te soutient, dans ta vie de femme.

Tu n'as pas besoin d'en faire trop, ni tous les jours, la régularité, c'est la clé: LESS IS MORE.

Et pour plus de facilité, et si tu veux aller plus loin...

Pour intégrer ces principes dans ton quotidien,

avec des séances adaptées à chaque phase de ton cycle ou de ton énergie,
sans devoir te déplacer et en choisissant l'horaire qui te convient...

Rejoins le studio HIMAL FLOW



Himal Flow

Le studio en ligne hormones-friendly

Yoga / Pilates / Cardio-Moove / Yin / Automassages

**Le studio qui t'accompagne
dans ta vie de femme** 🌸

*Des cours en VOD de diverses pratiques sans
impact, hormones-friendly, conçues pour
s'adapter à ton cycle féminin, et à ton énergie*

Regarde la vidéo:

[Vidéo de présentation](#)

Ce que tu trouveras sur la plateforme:



Planning Mensuel

Suis un nouveau planning chaque mois avec des cours accessibles en un clic.



Groupe Telegram

Où je te motive chaque semaine et où tu peux poser tes questions en direct et échanger avec les autres abonnées.



+ de 150 vidéos de cours hormones-friendly

Pour tous niveaux, avec des options et des nouveaux cours chaque mois.



Programmes à Thèmes

Pour t'accompagner tout au long de l'année



Espace CYCLIQUE

des cours de Yoga Flow, Cardio-Moove, Pilates _Yin/restauratif, automassage alignés avec chaque phase de ton cycle féminin

Regarde la vidéo:

Visite guidée du studio



Ce que tu trouveras aussi:

🌸 **Recettes hormones-friendly**, anti-inflammatoires et délicieuses

🧘 **Espace Automassage visage & corps**

Pour prendre soin de ta peau et drainer la lymphe

🧘 **Espace de Cours Généralistes**

Choix varié de Yoga flows, Cardio-Moove, Pilates, Yin à thème
(+ de 150 cours)

🕒 **Durées Flexibles**

Cours de 10 à 40 minutes adaptés à ton emploi du temps.



Ce que les abonnées disent du studio:

Coucou Ellyn 😊 je voulais juste de faire un petit retour après plusieurs semaines avec ton programme 😊 j'aime beaucoup et j'arrive vraiment m'y tenir dans la durée grâce au cours différents suivant mon cycle. J'avais vraiment du mal avant avec d'autres programmes ou simplement du sport à la maison car je suis le genre de personne qui si je n'en fait pas pendant quelques jours j'abandonne ensuite. Ce qui me plaît ici c'est que même si je suis pas en forme et que j'ai pas eu le temps une simple vidéo de 10 min (ça peut même être juste un massage du visage) me fait du bien et me permet de pas lâcher ces routines 😊 et quand tout va bien les vidéos plus longue ou le cardi-moove j'aime beaucoup. Voilà je te souhaite une belle journée 😘😘



Le studio en ligne d'Ellyn est un vrai bijou rempli de clés pour trouver l'équilibre parfait dans sa vie et allier tout ce qui fait du bien. Tout est très bien expliqué et réalisé jusqu'au moindre petit détail, on sent que Ellyn y a mis tout son cœur 😍 je ne peux que recommander!

16:43

J'ai commencé par les cours en présentiel d'Ellyn et j'ai continué avec le studio en ligne. Etant maman de 2 enfants, c'est un vrai luxe de pouvoir pratiquer d'où je veux quand je veux !

Les durées des séances sont variables, c'est super de pouvoir choisir autant une séance de 10 minutes que de 30 selon le temps qu'on a à dispo. J'adore également le fait de pouvoir choisir une pratique adaptée à sa phase de cycle, à la saison ou au signe astro : un vrai plus pour varier !

Ce que les abonnées disent du studio:

Hello Ellyn, un petit message juste pour te dire MERCI pour ton travail 🥰 cela fait maintenant depuis début février que tes séances m'accompagnent au quotidien et quel plaisir ! Le style de ce que tu proposes ne ressemble selon moi à aucun autre et je prends énormément de plaisir pendant les séances. Je me sens reconnectée à mon corps et j'adore le fait que les séances soient parfois assez intenses 💪 merci merci merci



Ce qui me plaît particulièrement, c'est l'approche unique d'Ellyn, qui va bien au-delà du physique. Elle nous invite à nous reconnecter à nous-mêmes, en respectant nos cycles féminins et en prenant soin de chaque dimension de notre être. La plateforme est intuitive et chaque cours devient un véritable rendez-vous avec soi-même. Il y a des cours de différentes durées et différentes intensités, ce qui nous permet de suivre notre routine yoga même si nous avons un emploi du temps chargé et même s'il y a des jours où notre énergie est un peu basse. Pour moi c'est un vrai plus ! Je recommande à toute personne qui souhaite intégrer le yoga dans sa routine bien-être ❤️

Le Studio Himal Flow offre des cours variés, adapté à tous les niveaux. Ellyn est très professionnelle, attentive et transmet une énergie positive incroyable. Les vidéos sont claires, bien structurées et faciles à suivre, même pour les débutants. J'apprécie de pouvoir me connecter à tout moment ce qui me permet une grande flexibilité avec mes horaires de travail ou en voyage.

Depuis que j'ai commencé, je me sens plus détendue et en meilleure forme. Je recommande vivement ce studio à tous ceux qui veulent intégrer le yoga dans leur quotidien, où qu'ils soient!



Himal Flow

Le studio en ligne hormones-friendly

Yoga / Pilates / Cardio-Moove / Yin / Automassages



Comme tu as téléchargé cet e-book
voici un petit cadeau : -10% sur ton abonnement
avec le code **STUDIO10**

J'en profite



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