

Dossier de presse

**Réussir sans t'épuiser
grâce à ton cycle menstruel**

Comprendre ton cycle menstruel
pour moduler ta manière d'agir sans
bouleverser ton agenda.

ATELIER KIFFE TON CYCLE

Juillet 2026 - La Baule
Tous les jeudis 17h-19h
8 participantes maximum



PROJET

Réussir sans s'épuiser grâce au cycle menstruel.



Le cycle menstruel est bien plus qu'une affaire de règles. C'est un signe vital, un outil de connaissance de soi. Pourtant, la plupart d'entre nous n'ont jamais reçu d'éducation complète sur ce sujet. Avril Hassimo, ambassadrice **Kiffe Ton Cycle**, propose un atelier pour les femmes, sans tabou et ancré dans les dernières données scientifiques – pour (enfin) comprendre ce qui se passe dans son corps.

AU PROGRAMME

LE CYCLE

Comprendre les 4 phases et leurs effets sur l'énergie

SIGNAUX

Lire les signaux naturels du corps tout au long du cycle

HORMONES

Démystifier les œstrogènes, progestérone et testostérone

AGENDA

Tenir compte de son énergie réelle face aux impératifs

FORMAT & ORGANISATION

Durée

2 heures

Planification

Juillet : tous les jeudis – 17h

Lieu

Espace Elleaime, La Baule

Groupe

8 participantes – groupe fermé pour un espace sécurisant

Approche

Ludique, interactive, bienveillante

INTERVENANTE FORMÉE & CERTIFIÉE

Avril HASSIMO est **Éducatrice Menstruelle certifiée** par **Kiffe Ton Cycle**, une formation de 6 mois en médiation scientifique menstruelle et gynécologique. Elle fait partie d'un réseau de plus de 260 professionnelles qui transmettent une information fiable, sourcée et à jour.





MÉTHODE

Cycle menstruel : Une boussole, pas une règle rigide.

En juillet 2026, Avril HASSIMO propose à La Baule un atelier présentiel et intimiste de 2h pour comprendre son cycle menstruel, observer son énergie et moduler sa manière d'agir sans bouleverser son agenda. L'approche s'ancre dans le réel : observer et ajuster ce qui est possible.

MISSION

C'est un atelier d'éducation menstruelle, de connaissance de soi et de boussole d'organisation. L'objectif est de **comprendre le cycle comme une boussole d'énergie, d'humeur et d'organisation.**

Ce n'est pas une consultation médicale, ni un diagnostic, ni une injonction à optimiser chaque journée.

L'atelier apporte des repères, du vocabulaire, une méthode simple, une permission de ralentir. Il oriente vers un professionnel de santé lorsque les symptômes sont importants ou invalidants.

PUBLIC CIBLE

L'atelier est pensé pour les femmes qui gèrent le travail et la famille, les femmes ambitieuses, indépendantes, entrepreneuses ou très sollicitées.

OBJECTIFS



Comprendre et observer

Découvrir les phases du cycle et leurs impacts possibles sur l'énergie, l'humeur, le corps, la concentration et le lien social.

Repérer les signaux personnels : fatigue, irritabilité, envie de lien, besoin de calme, baisse d'élan ou regain d'idées.



Ajuster et respecter

Identifier les obligations, les tâches flexibles et ce qui peut être allégé.

Sortir de la culpabilité et apprendre à avancer avec son énergie réelle sans faire de son cycle une contrainte de plus.



CONTEXTE

Pourquoi ce sujet mérite un article.

Cycle, charge mentale, fatigue professionnelle :
l'atelier s'inscrit dans une conversation de société déjà ouverte.

LE SUJET NE PARLE PAS SEULEMENT DE RÈGLES.

L'atelier parle de femmes qui avancent dans des vies remplies : travail, projets, responsabilités, charge mentale, famille, maison, santé. Certaines périodes du mois peuvent rendre l'élan plus fragile : fatigue, irritabilité, baisse de concentration, besoin de ralentir, douleurs ou syndrome prémenstruel. La santé menstruelle sort progressivement du tabou, le rapport au travail est interrogé, et de plus en plus de femmes cherchent une organisation plus durable que le modèle "être constante, tous les jours, quoi qu'il arrive".

40%

des femmes en France déclarent que leurs règles ont un impact sur leur productivité au travail.

Source : Ipsos / Règles
Élémentaires, 2022

L'ANGLE PRESSE

À La Baule, un atelier propose une approche simple : transformer son cycle menstruel en une boussole d'énergie et d'organisation, sans en faire un agenda rigide.

SUGGESTIONS PRESSE

- Et si les femmes arrêtaient de travailler contre leur cycle ?
- Cycle menstruel et charge mentale : continuer à avancer sans se forcer ni tout annuler.
- Pourquoi les femmes ambitieuses s'épuisent dans des rythmes pensés comme linéaires ?
- Le cycle menstruel peut-il aider les femmes à moduler leur manière de travailler sans bouleverser leur agenda ?
- À La Baule, un atelier pour réussir sans s'épuiser grâce à son cycle menstruel.

450

cycles menstruels vécus au cours d'une vie, soit près de 5 ans de règles... sans mode d'emploi. Pourtant, 100 % de l'humanité en dépend.

Source : Académie
Kiffe Ton Cycle



PORTRAIT

Avril Hassimo, éducatrice menstruelle.

"Le cycle menstruel n'est pas un obstacle à la réussite. C'est une information précieuse pour mieux décider, mieux ralentir et mieux avancer."



CONTACT PRESSE

Avril Hassimo

06 38 36 59 72

avrilhassimo@hotmail.com

📷 @cycle_feminin

Avril anime des ateliers d'**éducation menstruelle** pour transmettre une meilleure compréhension du **cycle menstruel**, des **variations hormonales** et de leurs impacts possibles sur l'énergie, les émotions, le corps, la concentration, les relations et le quotidien.

Son approche est simple : faire du cycle menstruel un **outil de connaissance de soi**, de prévention, d'écoute corporelle et d'autonomie, sans en faire une règle rigide à appliquer parfaitement.

Sa spécialité : accompagner les femmes qui ont une **vie intense** – travail, entrepreneuriat, charge mentale, maternité, famille – à mieux observer leur rythme, repérer leurs signaux, anticiper les périodes plus sensibles et trouver des ajustements concrets.



INFORMATIONS PRATIQUES

Atelier Kiffe Ton Cycle – Juillet 2026.

- Dates : jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 juillet 2026
- Horaires : 17h à 19h
- Lieu : ELLEAIME, 3 avenue du Four, 44500 La Baule
- Tarif : 30 € par personne
- Capacité : 8 participantes maximum
- Inscription : <https://www.cycle-feminin.fr/atelier>

FAQ PRESSE

Est-ce médical ?

Non. C'est un atelier d'éducation menstruelle. Aucun diagnostic n'est posé.

À qui cela s'adresse ?

Aux femmes qui veulent mieux comprendre leur énergie et leur cycle menstruel.

Est-ce réservé aux entrepreneuses ?

Non. L'angle parle aussi aux indépendantes, salariées, femmes en responsabilité ou très sollicitées.

Est-ce du coaching ?

Non. Le point de départ n'est pas la performance : c'est l'écoute de l'énergie réelle et des signaux du corps.

Comment participer ?

Inscription validée après paiement : <https://www.cycle-feminin.fr/atelier> – dans la limite de 8 participantes.

CONTACT PRESSE

Avril Hassimo

06 38 36 59 72

avrilhassimo@hotmail.com

 @cycle_feminin