

Ce que je retiens :



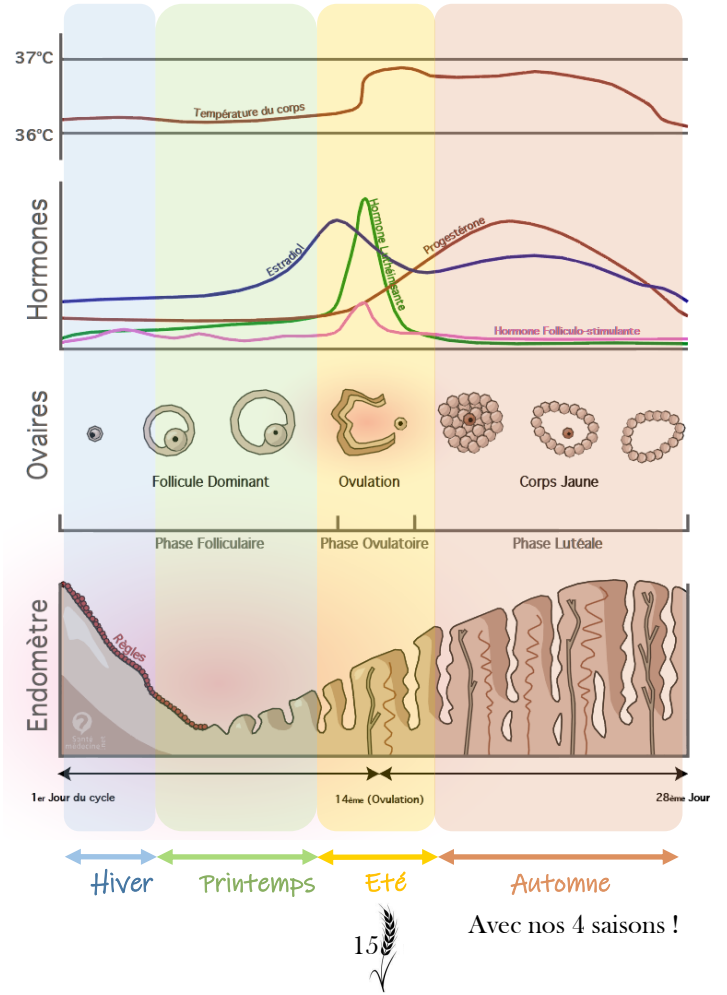
# A L'ÉCOUTE *du* CYCLE FEMININ

Ce que je retiens :

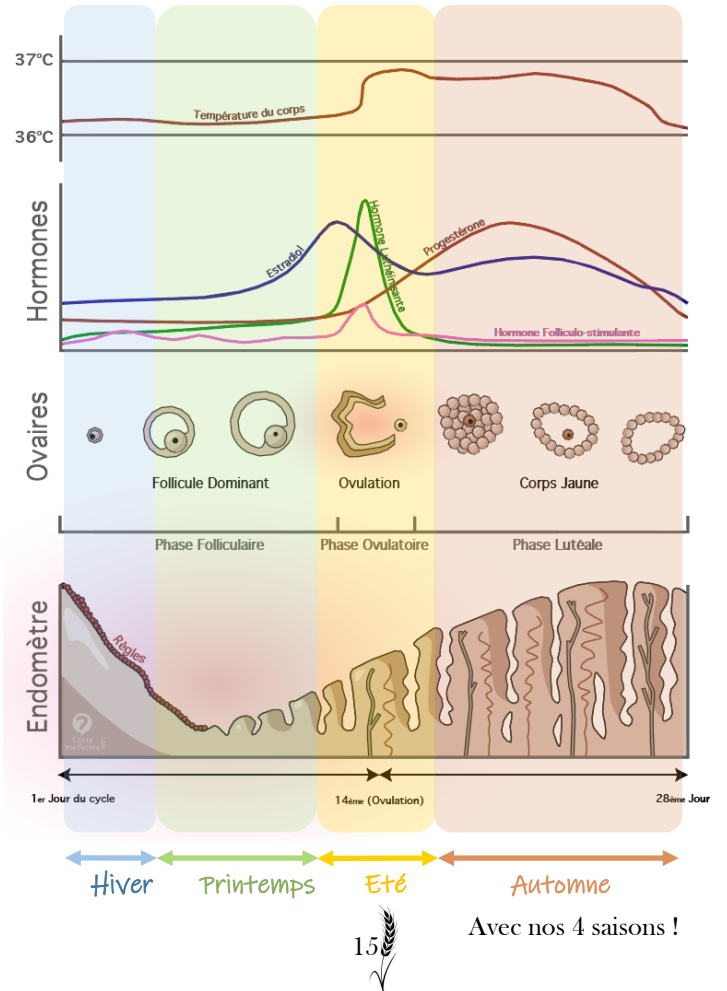


# A L'ÉCOUTE *du* CYCLE FEMININ

Plus scientifiquement...



Plus scientifiquement...



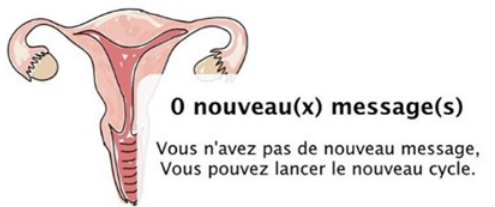
Dans la nature, c'est le temps de la récolte.  
On écoute nos émotions.  
On prend soin de soi...

Soit,



Et le cycle de la grossesse se met en place...

Soit,



OK

Et on démarre ~~une autre histoire~~  
un nouveau cycle menstruel !



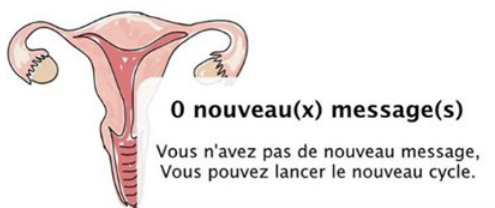
Dans la nature, c'est le temps de la récolte.  
On écoute nos émotions.  
On prend soin de soi...

Soit,



Et le cycle de la grossesse se met en place...

Soit,



OK

Et on démarre ~~une autre histoire~~  
un nouveau cycle menstruel !



Ce que j'observe de mon cycle ?  
Régulier ? Irrégulier ? Combien de jours dure t-il ?

*Est-ce que je sais quand a lieu mon ovulation ?*

Suis-je à l'aise avec les protections hygiéniques  
que j'ai choisie pendant mes règles ?

Mon moyen de contraception ? Depuis quand ?  
Est-ce que j'aimerais le changer ?

AI-JE L'IMPRESSION D'ÊTRE À  
L'ÉCOUTE DE MON CORPS ?



# MES OBSERVATIONS PERSONNELLES

Ce que j'observe de mon cycle ?  
Régulier ? Irrégulier ? Combien de jours dure t-il ?

*Est-ce que je sais quand a lieu mon ovulation ?*

Suis-je à l'aise avec les protections hygiéniques  
que j'ai choisie pendant mes règles ?

Mon moyen de contraception ? Depuis quand ?  
Est-ce que j'aimerais le changer ?

AI-JE L'IMPRESSION D'ÊTRE À  
L'ÉCOUTE DE MON CORPS ?



# MES OBSERVATIONS PERSONNELLES

OBSERVER SON CYCLE MENSTRUEL,  
UNE MANIÈRE DE REPRENDRE CONSCIENCE  
DE SON CORPS, DE SON FONCTIONNEMENT,  
ET DE SES VARIATIONS !

APPRENDRE À MIEUX SE CONNAÎTRE,  
COMPRENDRE SES RÉACTIONS,  
& DONC LES TEMPÉRER PAR LA SUITE...  
ÊTRE DOUCE AVEC SOI ET LES AUTRES,  
S'ACCEPTER ET S'AIMER,  
POUR NE PLUS LUTTER CONTRE SOI-MÊME.

\*\*\*

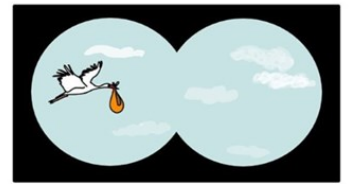
*L'observation sera moins nette si vous êtes  
sous contraceptif hormonal.  
Il faudra alors être plus attentive et plus  
précise dans vos annotations.*



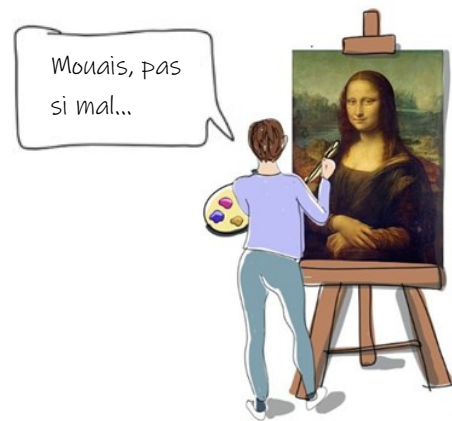
Si ce n'est pas le moment de prendre des décisions,  
c'est le moment d'explorer votre créativité !



Et le corps  
ne sait pas encore  
si un bébé  
est en cours...



Si ce n'est pas le moment de prendre des décisions,  
c'est le moment d'explorer votre créativité !



OBSERVER SON CYCLE MENSTRUEL,  
UNE MANIÈRE DE REPRENDRE CONSCIENCE  
DE SON CORPS, DE SON FONCTIONNEMENT,  
ET DE SES VARIATIONS !

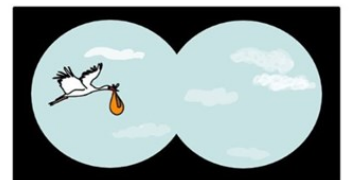
APPRENDRE À MIEUX SE CONNAÎTRE,  
COMPRENDRE SES RÉACTIONS,  
& DONC LES TEMPÉRER PAR LA SUITE...  
ÊTRE DOUCE AVEC SOI ET LES AUTRES,  
S'ACCEPTER ET S'AIMER,  
POUR NE PLUS LUTTER CONTRE SOI-MÊME.

\*\*\*

*L'observation sera moins nette si vous êtes  
sous contraceptif hormonal.  
Il faudra alors être plus attentive et plus  
précise dans vos annotations.*



Et le corps  
ne sait pas encore  
si un bébé  
est en cours...



Le follicule se transforme en corps jaune et se-crète de la progestérone. L'ovule, fécondé ou pas, continue de descendre tranquillement jus-

qu'à l'utérus. C'est l'**AUTOMNE**



Frein et accélérateur fonctionnent ensemble, c'est une zone de turbulence appelée aussi pré-menstruelle, propice à la survenue d'émotions parfois fortes.

Alors on se retourne vers soi-même, l'énergie est portée vers l'intérieur du corps mais les observations nombreuses sont parfois teintées de négatif et de reproches...



12 

Le follicule se transforme en corps jaune et se-crète de la progestérone. L'ovule, fécondé ou pas, continue de descendre tranquillement jus-

qu'à l'utérus. C'est l'**AUTOMNE**



Frein et accélérateur fonctionnent ensemble, c'est une zone de turbulence appelée aussi pré-menstruelle, propice à la survenue d'émotions parfois fortes.

Alors on se retourne vers soi-même, l'énergie est portée vers l'intérieur du corps mais les observations nombreuses sont parfois teintées de négatif et de reproches...



12 

## Le cycle féminin,

*C'est comme le cycle des 4 saisons !*

Il suit la même logique d'hibernation, de floraison, de fructification et de récolte !



5 

## Le cycle féminin,

*C'est comme le cycle des 4 saisons !*

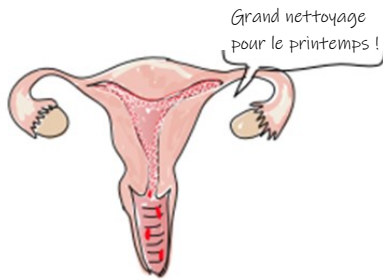
Il suit la même logique d'hibernation, de floraison, de fructification et de récolte !



5 

# HIVER

C'est la phase menstruelle: la période des règles.  
Le corps se régénère, élimine la muqueuse utérine. On fait peau neuve pour un nouveau cycle.



L'énergie est au plus bas, les hormones chutent.  
C'est le moment de s'accorder du temps.  
On se chouchoute, on s'écoute.

C'est de cette phase que va découler le reste du cycle,  
il est vraiment important de s'accorder  
le temps nécessaire.



L'énergie est à son maximum,  
vous rayonnez comme un soleil



Vous êtes au top de votre potentiel.  
Vous vous tournez vers l'extérieur,  
vous prenez votre place dans le monde.



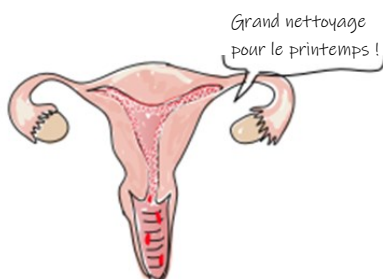
Vous accueillez l'autre, vous êtes communicante.

Si vous avez un partenaire, c'est aussi à ce moment là  
que vous éprouvez le maximum de désir : le col de  
l'utérus est ouvert, la glaire cervicale est filante.  
Cela correspond à votre pic de fertilité.



# HIVER

C'est la phase menstruelle: la période des règles.  
Le corps se régénère, élimine la muqueuse utérine. On fait peau neuve pour un nouveau cycle.



L'énergie est au plus bas, les hormones chutent.  
C'est le moment de s'accorder du temps.  
On se chouchoute, on s'écoute.

C'est de cette phase que va découler le reste du cycle,  
il est vraiment important de s'accorder  
le temps nécessaire.



L'énergie est à son maximum,  
vous rayonnez comme un soleil



Vous êtes au top de votre potentiel.  
Vous vous tournez vers l'extérieur,  
vous prenez votre place dans le monde.



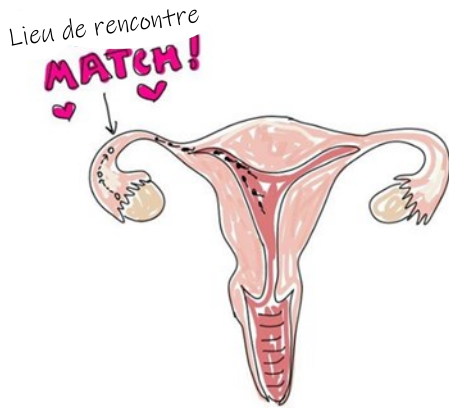
Vous accueillez l'autre, vous êtes communicante.

Si vous avez un partenaire, c'est aussi à ce moment là  
que vous éprouvez le maximum de désir : le col de  
l'utérus est ouvert, la glaire cervicale est filante.  
Cela correspond à votre pic de fertilité.



# ETE

C'est le moment du pic hormonal et de l'ovulation. Le follicule arrivé à maturation libère l'ovule et celui-ci commence sa remontée dans l'une des trompes de l'utérus.



C'est là qu'il attendra bien sagement l'arrivée potentielle des spermatozoïdes pour être fécondé



Chut... Tranquille...  
J'hiberne !

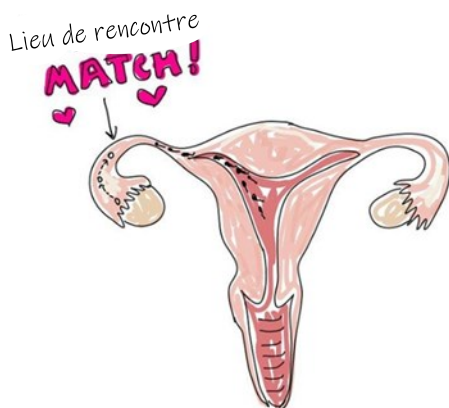


En se recentrant sur soi-même; c'est le moment de faire confiance à ses intuitions. Les idées apparaissent et c'est le temps du bilan.



# ETE

C'est le moment du pic hormonal et de l'ovulation. Le follicule arrivé à maturation libère l'ovule et celui-ci commence sa remontée dans l'une des trompes de l'utérus.



C'est là qu'il attendra bien sagement l'arrivée potentielle des spermatozoïdes pour être fécondé



Chut... Tranquille...  
J'hiberne !



En se recentrant sur soi-même; c'est le moment de faire confiance à ses intuitions. Les idées apparaissent et c'est le temps du bilan.

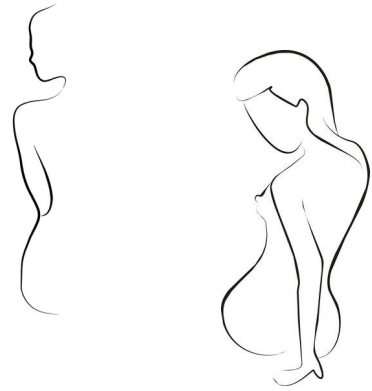


# PRINTEMPS

C'est la phase folliculaire ou pré-ovulatoire. Le taux d'œstrogène augmente progressivement, la muqueuse s'épaissit et un petit groupe de follicules active leur processus de maturation dans les ovaires. L'ovulation se prépare !



Vous êtes tellement motivées que vous pourriez déplacer des montagnes !



L'énergie se tourne petit à petit vers l'extérieur. Dans une phase dynamique, c'est le moment d'entreprendre des projets dans ce bel élan de motivation.

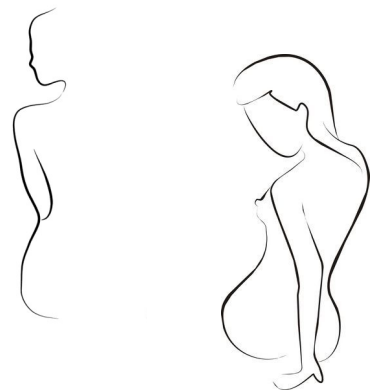


# PRINTEMPS

C'est la phase folliculaire ou pré-ovulatoire. Le taux d'œstrogène augmente progressivement, la muqueuse s'épaissit et un petit groupe de follicules active leur processus de maturation dans les ovaires. L'ovulation se prépare !



Vous êtes tellement motivées que vous pourriez déplacer des montagnes !



L'énergie se tourne petit à petit vers l'extérieur. Dans une phase dynamique, c'est le moment d'entreprendre des projets dans ce bel élan de motivation.

