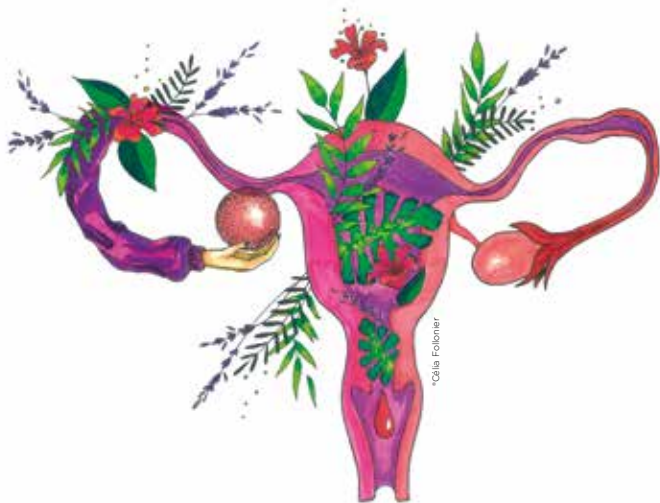


ROUGIR SANG GÊNE



**UN ATELIER POUR PARLER
DES RÈGLES**

J'en suis
fière!

Je ne les ai
pas encore.

J'ai mal au ventre...

Je passe du rire aux larmes!

Et si ça m'arrive à l'école?

Tampons? Serviettes? Cup?

Je les ai déjà!

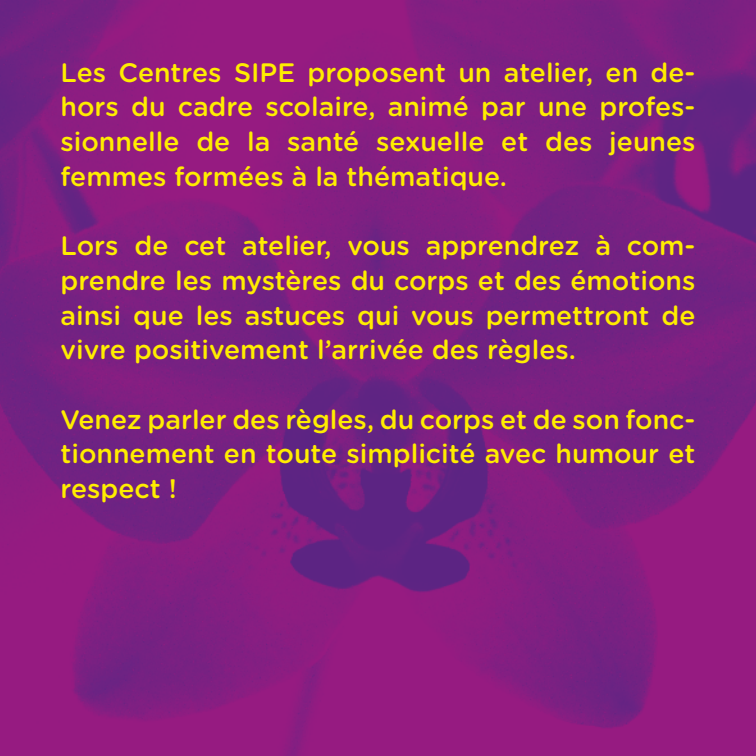
J'en parle? Je n'en parle pas? Avec qui?

Ça me gêne...



Les règles font partie de la vie.

**En parler, c'est important
même si ce n'est pas toujours
simple et parfois tabou!**



Les Centres SIPE proposent un atelier, en dehors du cadre scolaire, animé par une professionnelle de la santé sexuelle et des jeunes femmes formées à la thématique.

Lors de cet atelier, vous apprendrez à comprendre les mystères du corps et des émotions ainsi que les astuces qui vous permettront de vivre positivement l'arrivée des règles.

Venez parler des règles, du corps et de son fonctionnement en toute simplicité avec humour et respect !



ATELIERS ENTRE ADOLESCENTES

Vous aimeriez venir parler des règles avec d'autres adolescentes et notre équipe ?

Les ateliers ouverts uniquement aux adolescentes ont lieu certains

mercredis de 14 h à 16 h
(collation comprise).

SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT



**Pour obtenir des renseignements :
federation@sipe-vs.ch**

**Les ateliers ont lieu dans les centres SIPE
de Sierre, Sion, Martigny et Monthey.**

La participation est gratuite.

ATELIERS AVEC ACCOMPAGNANTES

Vous aimeriez être accompagnée d'une femme de confiance de votre entourage ?

Vous souhaiteriez échanger et partager un moment précieux sur le thème du cycle menstruel avec une adolescente de votre entourage ?

Les ateliers ouverts aux adolescentes et à leurs accompagnantes ont lieu certains

samedis de 9 h à 12 h
(collation comprise).

SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT



**Pour obtenir des renseignements :
federation@sipe-vs.ch**

**Les ateliers ont lieu dans les centres SIPE
de Sierre, Sion, Martigny et Monthey.**

La participation est gratuite.

Sion
027 323 46 48

Monthey
024 471 00 13

SIPE 
www.sipe-vs.ch

Sierre
027 455 58 18

Martigny
027 722 66 80

