

# RÉPERTOIRE

ATELIERS, FORMATIONS, CONFÉRENCES SUR LE  
VASTE SUJET DU CYCLE FÉMININ



## INTRODUCTION

Le Regroupement de femmes de l'Abitibi-Témiscamingue est heureux de présenter ce répertoire des ateliers, des formations et des conférences entourant le vaste sujet du cycle féminin. Il vise à rendre accessibles à nos membres et partenaires les offres disponibles et ainsi faciliter la programmation d'activité. Nous espérons que cet outil portera fruit et que les personnes ayant un cycle féminin de notre région ainsi que les travailleuses de nos milieux pourront profiter de ces différentes expertises. Cette initiative s'inscrit dans une démarche régionale concertée en santé et bien-être des femmes.

En bonus, vous retrouverez à la fin de ce document des offres de services qui valent grandement le coup d'œil ! Notez cependant que les personnes ressources n'ont pas été contactées par notre équipe.

Finalement, bien que nous ayons recensé ces offres, le RFAT ne peut être tenu responsable du contenu, de l'approche ou de la qualité des offres répertoriées. Chaque organisation est invitée à communiquer avec les personnes-ressources pour obtenir des précisions sur les approches privilégiées ainsi que pour connaître les coûts des activités.

Comme ce répertoire est non exhaustif, nous vous invitons à nous communiquer toutes offres de services pouvant compléter ce document. Merci de nous transmettre l'information à [sbef.rfat@gmail.com](mailto:sbef.rfat@gmail.com).

En espérant voir se multiplier sur notre territoire des activités visant à soutenir les apprentissages sur le cycle féminin et à améliorer la santé de toutes les personnes, nous vous souhaitons une bonne lecture !

L'équipe du Regroupement de femmes de l'Abitibi-Témiscamingue

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	1
<b>ABITIBI-TÉMISCAMINGUE .....</b>	<b>3</b>
CYCLE FÉMININ, EFFICACITÉ ET DYNAMIQUE ORGANISATIONNELLE.....	4
LES PHASES ET CARACTÉRISTIQUES DU CYCLE FÉMININ .....	6
<b>ABITIBI-OUEST.....</b>	<b>8</b>
BOUGER AU FIL DE SES SAISONS INTÉRIEURES.....	9
INITIATION AU YOGA FÉMININ CYCLIQUE.....	10
VIVRE AU FIL DE SES SAISONS INTÉRIEURES.....	11
<b>ROUYN-NORANDA.....</b>	<b>12</b>
ATELIER : CYCLE MENSTRUEL & SAISONS INTÉRIEURES .....	13
ATELIER : PLANTES MÉDICINALES & CYCLE MENSTRUEL .....	14
NATUROPATHE.....	15
ROUTINE ÉNERGÉTIQUE & FERTILITÉ/GROSSESSE.....	16
ROUTINE ÉNERGÉTIQUE & MÉNopause .....	17
ROUTINE ÉNERGÉTIQUE & SPM.....	18
<b>VALLÉE-DE-L'OR.....</b>	<b>20</b>
LA FEMME, LES HORMONES, LA SEXUALITÉ : SE COMPRENDRE.....	21
<b>AILLEURS AU QUÉBEC .....</b>	<b>22</b>
ATELIER : MA CATAMÉNIA .....	23
ATELIER : UNE BELLE MÉNARCHE POUR MA FILLE.....	24
ATELIER : LE SACRÉ, LE PUR ET L'IMPUR.....	25
SABOTAGE HORMONAL.....	26
DÉMYSTIFIONS LA MÉNopause .....	27
LE TRAITEMENT HORMONAL (THS).....	29
LA MÉNopause AU BOULOT .....	31
PRODUITS MENSTRUELS & ÉQUITÉ.....	33
<b>AUTRES RESSOURCES D'INTÉRÊT .....</b>	<b>34</b>
CRÉDIT.....	35

# **ABITIBI-TÉMISCAMINGUE**

# CYCLE FÉMININ, EFFICACITÉ ET DYNAMIQUE ORGANISATIONNELLE



*Image à venir*

Dans un contexte où les ressources se raréfient, l'efficacité individuelle et organisationnelle est au centre de bien des préoccupations. Nous savons également à quel point la santé et l'énergie de chaque personne ont une influence sur le travail accompli. En ce sens, le cycle féminin est un aspect qui est occulté du monde du travail alors qu'il a des impacts notables sur l'énergie et la santé des femmes. Dans cet atelier formation, nous aborderons : la philosophie (fondement) des cycles, les phases et les énergies du cycle féminin, l'impact de ce cycle dans les relations ainsi que les liens entre le cycle et l'efficacité au travail.

## **Objectifs**

Comprendre l'influence du cycle sur l'efficacité au travail. Conscientiser l'influence du cycle sur nos relations. Trucs pour identifier où nous sommes dans notre cycle et l'effet par rapport aux exigences liées au travail demandé. Astuces pour demeurer efficace en respect de son énergie. À titre de chef d'équipe, des stratégies pour aider les membres de son équipe à demeurer efficace tout en tenant compte de la phase du cycle.

## **Public cible**

Les milieux de travail de toute forme d'organisations (incluant les travailleuses et travailleurs autonomes)

## **Durée**

3h

## **Nombre de participantes**

Illimité

## **Formule**

En ligne ou en présentiel

La formatrice peut se déplacer partout en région

Ouvert à discuter des besoins spécifiques

## **Organisation**

Quantum leadership

## **Qui sommes-nous ?**

Quantum Leadership est une entreprise soutenue et propulsée par ADN-organisations qui accompagne, depuis 16 ans, les organisations et les personnes qui y évoluent dans l'alignement de la stratégie (ce qu'elles veulent faire et pourquoi), des processus (les meilleures façons d'y arriver) et des talents (le feu sacré et les habiletés pour propulser l'organisation dans la direction souhaitée). Quantum leadership offre une gamme de services spécifiques aux entrepreneur.es, gestionnaires, et employé.es qui désirent faire une place de choix à leur feu intérieur et exprimer leur plein potentiel.

## **Formatrice**

Julie Lemire

## **Biographie**

Depuis plus de 20 ans, Julie est passionnée et dévouée à approfondir la conscience et les aptitudes humaines. Son désir de participer au déploiement du potentiel individuel et collectif l'a inspiré autant dans ses choix universitaires et de formation (baccalauréat en psychologie, maîtrise en administration et évaluation en

éducation, microprogramme en éducation relative à l'environnement, certificat comme coach et comme enseignante en présence féminine) que dans ces choix professionnels (agente de recherche à l'Université Laval, agente de développement pour le Forum Jeunesse en Abitibi-Témiscamingue, coordonnatrice au Pôle d'économie sociale en Abitibi-Témiscamingue, entrepreneure en développement personnel, conseillère stratégique chez ADN-organisations). Son parcours d'entrepreneure l'a amenée à découvrir les richesses sous-jacentes au cycle féminin et à développer des services pour en informer et outiller les femmes. Associée chez Quantum Leadership, elle soutient les personnes et les organisations à intégrer plus de conscience, d'efficacité et de bienveillance dans les relations et la gestion des projets.

**Coordonnées et site internet**

julie@adn-organisations.ca

<https://www.adn-organisations.ca>

# LES PHASES ET CARACTÉRISTIQUES DU CYCLE FÉMININ



Image à venir

Tabou dans notre société, le cycle féminin est souvent jugé, ignoré ou rejeté. De fait, la plupart des femmes ont appris à mettre de côté leur cycle féminin, vivant cette réalité en vase clos. Toutefois, notre nature est bien cyclique, non linéaire, et a des influences directes sur notre santé et notre énergie. Il importe donc d'en connaître les tenants et aboutissants. Dans ces groupes de discussion, nous échangerons sur les expériences des phases et les différentes caractéristiques qui résident dans le cycle féminin tout en explorant des astuces pour comprendre et voir comment cette réalité influence notre façon de se vivre, de vivre nos relations et de vivre notre vie professionnelle.

## Objectifs

Informé sur les différentes phases et caractéristiques du cycle féminin. Discuter des effets du cycle dans les différentes sphères de vie - Donner voix à cette réalité pour mieux la vivre. Disposer de ressources pour mieux comprendre et gérer l'influence du cycle.

## Public cible

Toutes les femmes

## Durée

3h

## Nombre de participantes

12 maximum

## Formule

En ligne ou en présentiel

Groupe de discussion

La formatrice peut se déplacer partout en région

Ouvert à discuter des besoins spécifiques

## Organisation

Quantum Leadership

## Qui sommes-nous ?

Quantum Leadership est une entreprise soutenue et propulsée par ADN-organisations qui accompagne, depuis 16 ans, les organisations et les personnes qui y évoluent dans l'alignement de la stratégie (ce qu'elles veulent faire et pourquoi), des processus (les meilleures façons d'y arriver) et des talents (le feu sacré et les habiletés pour propulser l'organisation dans la direction souhaitée). Quantum leadership offre une gamme de services spécifiques aux entrepreneur.es, gestionnaires, et employé.es qui désirent faire une place de choix à leur feu intérieur et exprimer leur plein potentiel.

## Animatrice

Julie Lemire

## Biographie

Depuis plus de 20 ans, Julie est passionnée et dévouée à approfondir la conscience et les aptitudes humaines. Son désir de participer au déploiement du potentiel individuel et collectif l'a inspiré autant dans ses choix universitaires et de formation (baccalauréat en psychologie, maîtrise en administration et évaluation en

éducation, microprogramme en éducation relative à l'environnement, certificat comme coach et comme enseignante en présence féminine) que dans ces choix professionnels (agente de recherche à l'Université Laval, agente de développement pour le Forum Jeunesse en Abitibi-Témiscamingue, coordonnatrice au Pôle d'économie sociale en Abitibi-Témiscamingue, entrepreneure en développement personnel, conseillère stratégique chez ADN-organisations). Son parcours d'entrepreneure l'a amenée à découvrir les richesses sous-jacentes au cycle féminin et à développer des services pour en informer et outiller les femmes. Associée chez Quantum Leadership, elle soutient les personnes et les organisations à intégrer plus de conscience, d'efficacité et de bienveillance dans les relations et la gestion des projets.

**Coordonnées et site internet**

julie@adn-organisations.ca

<https://www.adn-organisations.ca>



# **ABITIBI-OUEST**

## BOUGER AU FIL DE SES SAISONS INTÉRIEURES



Atelier présentant comment et pourquoi adapter notre pratique de mouvement/sport en fonction des différentes saisons intérieures de notre cycle féminin.

### **Objectifs**

Apprendre à adapter sa pratique de sport/mouvement en fonction des différentes phases de son cycle féminin.

### **Public cible**

S'adresse plus spécifiquement aux femmes ayant encore un cycle menstruel (adapté aussi à celles qui sont sous contraceptifs hormonaux). Les femmes en préménopause et ménopausées peuvent également se joindre au groupe afin d'apprendre à adapter cycliquement leur pratique de mouvement.

### **Durée**

1h30 à 2h00

### **Nombre de participantes**

À discuter

### **Formule**

En ligne ou en présentiel

La formatrice peut se déplacer partout en région

Cet atelier peut être adapté en fonction des besoins

### **Formatrice**

Ariane Ladouceur

### **Biographie**

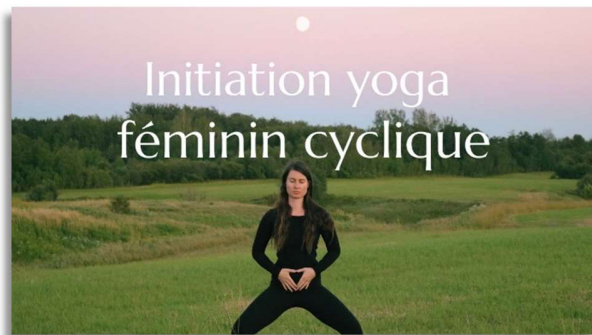
Enseignante de yoga depuis 6 ans, Ariane est reconnue pour son approche unique ancrée dans la douceur et le respect et adaptée au corps et à l'esprit moderne. Au fil des ans, ses expériences personnelles et ses nombreuses formations professionnelles (nutrithérapie, yoga spécialisé en biomécanique et système nerveux, automassage avec balles, yoga pré et post-natal, pleine conscience, Dharma coaching, facilitation de tente rouge) l'ont amené à spécialiser son approche dans l'accompagnement des femmes au travers des différentes phases de leur vie. Passionnée de la nature et de ses cycles, particulièrement du cycle féminin, Ariane guide désormais les femmes sur le chemin de la reconnexion à leur nature féminine cyclique.

### **Coordonnées et site internet**

arianeladouceur@hotmail.com

<https://www.arianeladouceur.com>

# INITIATION AU YOGA FÉMININ CYCLIQUE



Mini atelier d'initiation au yoga féminin cyclique, pour vous introduire aux bases de la pratique, comprendre les bienfaits et apprendre à adapter votre pratique au rythme de votre propre nature cyclique.

## **Objectifs**

Découvrir une approche féminine cyclique à la pratique du yoga qui est en harmonie avec les différentes phases du cycle féminin. Apprendre à adapter votre pratique au rythme de votre propre nature cyclique.

## **Public cible**

Cet atelier s'adresse aux femmes de tous âges, ayant ou non un cycle menstruel, désirant reconnecter à leur nature cyclique et apprendre à pratiquer le yoga de manière cyclique. Bienvenue à toutes les femmes, incluant celles en préménopause, ménopausées, sous contraceptif hormonal, avec cycle irrégulier ou autre condition particulière.

## **Durée**

À discuter

## **Nombre de participantes**

À discuter

## **Formule**

En ligne ou en présentiel

La formatrice peut se déplacer partout en région

Cet atelier peut être adapté en fonction des besoins

Atelier unique ou série

Possibilité d'offrir une présentation théorique et d'inclure une partie pratique

## **Formatrice**

Ariane Ladouceur

## **Biographie**

Enseignante de yoga depuis 6 ans, Ariane est reconnue pour son approche unique ancrée dans la douceur et le respect et adaptée au corps et à l'esprit moderne. Au fil des ans, ses expériences personnelles et ses nombreuses formations professionnelles (nutrithérapie, yoga spécialisé en biomécanique et système nerveux, automassage avec balles, yoga pré et post-natal, pleine conscience, Dharma coaching, facilitation de tente rouge) l'ont amené à spécialiser son approche dans l'accompagnement des femmes au travers des différentes phases de leur vie. Passionnée de la nature et de ses cycles, particulièrement du cycle féminin, Ariane guide désormais les femmes sur le chemin de la reconnexion à leur nature féminine cyclique.

## **Coordonnées et site internet**

arianeladouceur@hotmail.com

<https://www.arianeladouceur.com>

## VIVRE AU FIL DE SES SAISONS INTÉRIEURES



Atelier permettant de reconnecter avec ta nature féminine cyclique, découvrir comment les différentes phases de ton cycle influence ta vie et comment commencer à adapter ton mode de vie en fonction de tes saisons intérieures pour plus de calme et de bien-être au quotidien.

### **Objectif**

Apprendre à vivre en harmonie avec les différentes saisons intérieures de notre cycle féminin.

### **Public cible**

Cet atelier s'adresse aux femmes de tout âge, ayant ou non un cycle menstruel, désirant reconnecter à leur nature cyclique. Bienvenue à toutes les femmes, incluant celles en préménopause, ménopausées, sous contraceptif hormonal, avec cycle irrégulier ou autre condition particulière.

### **Durée**

1h30 à 2h00

### **Nombre de participantes**

À discuter

### **Formule**

En ligne ou en présentiel

La formatrice peut se déplacer partout en région

Cet atelier peut être adapté en fonction des besoins

### **Formatrice**

Ariane Ladouceur

### **Biographie**

Enseignante de yoga depuis 6 ans, Ariane est reconnue pour son approche unique ancrée dans la douceur et le respect et adaptée au corps et à l'esprit moderne. Au fil des ans, ses expériences personnelles et ses nombreuses formations professionnelles (nutrithérapie, yoga spécialisé en biomécanique et système nerveux, automassage avec balles, yoga pré et post-natal, pleine conscience, Dharma coaching, facilitation de tente rouge) l'ont amené à spécialiser son approche dans l'accompagnement des femmes au travers des différentes phases de leur vie. Passionnée de la nature et de ses cycles, particulièrement du cycle féminin, Ariane guide désormais les femmes sur le chemin de la reconnexion à leur nature féminine cyclique.

### **Coordonnées et site internet**

arianeladouceur@hotmail.com

<https://www.arianeladouceur.com>

# ROUYN-NORANDA

## ATELIER : CYCLE MENSTRUEL & SAISONS INTÉRIEURES



L'atelier permettra de parcourir le sujet du cycle menstruel sous forme de saisons intérieures. Comme le cycle comprend quatre phases distinctes dont chacune correspond à une saison : été, automne, hiver, printemps. Chaque saison intérieure est différente et génère en nous son lot de forces et de défis. Plutôt que de subir leur cycle, les personnes participantes seront amenées à conscientiser qu'il est possible de vivre en synchronicité avec ses saisons intérieures. Les bienfaits de cette approche plus holistique du cycle menstruel sont multiples : ressentir un plus grand calme, une meilleure compréhension de soi et une connaissance plus profonde de sa nature cyclique.

### **Objectif**

Faire découvrir aux femmes une approche plus holistique basée sur l'image des saisons du cycle menstruel en lien avec leurs émotions et leur énergie.

### **Public cible**

Femmes ayant un cycle menstruel

### **Durée**

1h30 à 2h00

### **Nombre de participantes**

À discuter

### **Formule**

En ligne ou en présentiel

L'animatrice peut se déplacer dans la MRC de Rouyn-Noranda et de la Vallée-de-l'Or

Cet atelier peut être adapté en fonction des besoins

### **Animatrice**

Tanya Lafleur

### **Biographie**

Tanya Lafleur est professeure de yoga diplômée en hatha yoga, yin yoga et yoga nidra. Elle est également herboriste thérapeute et artisane. Elle a formé Terra Luna dans le but d'apporter de partager ces connaissances avec la création de ses produits naturels, avec les consultations & les ateliers auprès des femmes. Puisant ses connaissances dans sa formation sur le cycle menstruel et ses recherches personnelles, elle s'intéresse à la santé et au bien-être des femmes, notamment en lien avec les plantes médicinales, les habitudes de vie et tout ce qui touche la santé hormonale.

### **Coordonnées et site internet**

terra\_\_luna@hotmail.com

Site web : [www.terralunanature.com](http://www.terralunanature.com)

## ATELIER : PLANTES MÉDICINALES & CYCLE MENSTRUEL



Dans le cadre de cet atelier, les participantes seront initiées à l'herboristerie et aux plantes médicinales de façon très simple. Quelques plantes médicinales bénéfiques pour le cycle menstruel & la santé hormonale y seront présentées. Des méthodes pour les consommer en toute sécurité seront également expliquées aux participantes. Comme il peut être facile de s'y perdre et de penser que l'on doit dépenser beaucoup d'argent pour des produits naturels, cet atelier sera l'occasion d'en apprendre davantage sur les bienfaits de certaines plantes pouvant soutenir les hauts et les bas du cycle menstruel. Mais ce sera également une occasion de survoler le cycle menstruel afin de comprendre cette fluctuation d'hormones qui a lieu chaque mois.

### **Objectif**

Faire connaître et démystifier l'herboristerie en lien avec le cycle menstruel

### **Public cible**

Femmes ayant un cycle menstruel

### **Durée**

1h30 à 2h00

### **Nombre de participantes**

À discuter

### **Formule**

En ligne ou en présentiel

L'animatrice peut se déplacer dans les MRC de Rouyn-Noranda et de la Vallée-de-l'Or

Cet atelier peut être adapté en fonction des besoins

### **Animatrice**

Tanya Lafleur

### **Biographie**

Tanya Lafleur est professeure de yoga diplômée en hatha yoga, yin yoga et yoga nidra. Elle est également herboriste thérapeute et artisanne. Elle a formé Terra Luna dans le but d'apporter et de partager ces connaissances avec la création de ses produits naturels, avec les consultations & les ateliers auprès des femmes. Puisant ses connaissances dans sa formation sur le cycle menstruel et ses recherches personnelles, elle s'intéresse à la santé et au bien-être des femmes, notamment en lien avec les plantes médicinales, les habitudes de vie et tout ce qui touche la santé hormonale.

### **Coordonnées et site internet**

terra\_\_luna@hotmail.com

Site web : [www.terralunanature.com](http://www.terralunanature.com)

## NATUROPATHE

Consultations en naturothérapie au niveau alimentation, hormones, cycle menstruel, tout ce qui englobe les saines habitudes de vie et le mieux-être être. Plus spécialement chez les femmes qui s'en vont vers la ménopause.



# Naturomax

### Public cible

Femme de 30 à 60 ans qui se rend compte que malgré les multitudes de connaissances qu'elle a acquise dans sa vie, elle ne sait pas comment gérer les changements hormonaux qui commencent à pointer le bout de leur nez avec l'âge.

Services disponibles aux filles de 10 à 18 ans L'autorisation d'un parent est nécessaire pour les moins de 14 ans.

### Durée

Première consultation d'une durée de 1h30.

Consultations suivantes : 1h.

### Nombre de participantes

À discuter

### Formule

En présentiel

Services accessibles et selon le code de déontologie de l'Association des naturothérapeutes du Québec.

### Animatrice

Maxence Denis

### Biographie

Je suis maman monoparentale d'une petite fille de 3 ans. Je suis passionnée d'autonomie et d'épanouissement personnel autant dans le fait de faire pousser mes légumes et de m'occuper de mes cailles dans mon appartement que de me former pour devenir une meilleure naturothérapeute et ainsi allier ma passion des plantes au bien-être, mon bien-être mais aussi celui-ci des autres. Comme je suis une personne féministe et fière de l'être, quoi de mieux que de commencer par celles-ci si souvent oubliées. De plus, mes services sont inclusifs. Faisant moi-même partie de plusieurs minorités, je crois que cela ajoute à l'importance d'avoir un bon service professionnel et personnalisé à nos besoins, mais surtout humains.

### Coordonnées et site internet

maxence.naturomax@gmail.com

Page Facebook: Naturomax

Numéro de téléphone: 819-649-1049



## ROUTINE ÉNERGÉTIQUE & FERTILITÉ/GROSSESSE



Venez découvrir une petite routine énergétique quotidienne qui vous aidera à augmenter votre énergie, aider la fertilité et réduire les maux reliés à la grossesse. Un document aide-mémoire pratique vous sera remis lors de cet atelier !

### **Objectif**

Cet atelier est de la médecine énergétique et vise à outiller les participantes avec des techniques qu'elles peuvent reproduire à la maison.

### **Public cible**

Femmes intéressées par ce sujet

### **Durée**

3 h

### **Nombre de participantes**

Maximum 25

### **Formule**

En ligne, en présentiel ou en formule hybride (participante en ligne et en présentiel)

La formatrice peut se déplacer partout en région. Cet atelier peut être adapté en fonction des besoins

### **Organisation**

V.Vasati

### **Qui sommes-nous ?**

Cours de yoga et techniques énergétiques adaptés à votre souplesse du jour, vos limitations physiques ou mentales. Des ateliers peuvent également être offerts sur plusieurs thèmes, dont le sommeil, l'énergie, l'estime de soi, le retour au calme, l'insomnie, la gestion de l'anxiété, etc.

### **Formatrice**

Valérie Lafond

### **Biographie**

Valérie Lafond pratique le yoga depuis plus d'une vingtaine d'années, mais a découvert sa vraie passion en partageant cette merveille avec les autres. Elle est diplômée en Hatha yoga de l'*Ashram Sivanada* de Val-Morin, en yoga restaurateur du *Aura Wellness Center* aux États-Unis et en yoga de médecine énergétique du *Aim healthy you* aux États-Unis. Ces formations sont reconnues par l'alliance de yoga international. Elle a enseigné aux enfants, aux adultes, aux aînés, elle offre aussi des cours spécialisés pour des groupes précis : oncologie, fibromyalgie, développement moteur, choc post-traumatique, etc. Elle poursuit présentement ses études en médecine énergétique, un domaine très intéressant qui se marie parfaitement au yoga. Elle pratique également la géomancie.

### **Coordonnées et site internet**

vlafond@hotmail.com

Page Facebook : V. Vasati

<https://www.vvasati.com/>

## ROUTINE ÉNERGÉTIQUE & MÉNOPAUSE



Venez découvrir une petite routine énergétique quotidienne qui vous aidera à augmenter votre énergie tout en réduisant les inconforts reliés à la ménopause. Un document aide-mémoire pratique vous sera remis lors de cet atelier !

### Objectifs

Cet atelier est de la médecine énergétique et vise à outiller les participantes avec des techniques qu'elles peuvent reproduire à la maison.

### Public cible

Femmes intéressées par ce sujet

### Durée

3 h

### Nombre de participantes

Maximum 25

### Formule

En ligne, en présentiel ou en formule hybride (participante en ligne et en présentiel)

La formatrice peut se déplacer partout en région. Cet atelier peut être adapté en fonction des besoins

### Organisation

V.Vasati

### Qui sommes-nous ?

Cours de yoga et techniques énergétiques adaptés à votre souplesse du jour, vos limitations physiques ou mentales. Des ateliers peuvent également être offerts sur plusieurs thèmes, dont le sommeil, l'énergie, l'estime de soi, le retour au calme, l'insomnie, la gestion de l'anxiété, etc.

### Formatrice

Valérie Lafond

### Biographie

Valérie Lafond pratique le yoga depuis plus d'une vingtaine d'années, mais a découvert sa vraie passion en partageant cette merveille avec les autres. Elle est diplômée en Hatha yoga de l'*Ashram Sivanada* de Val-Morin, en yoga restaurateur du *Aura Wellness Center* aux États-Unis et en yoga de médecine énergétique du *Aim healthy you* aux États-Unis. Ces formations sont reconnues par l'alliance de yoga international. Elle a enseigné aux enfants, aux adultes, aux aînés, elle offre aussi des cours spécialisés pour des groupes précis : oncologie, fibromyalgie, développement moteur, choc post-traumatique, etc. Elle poursuit présentement ses études en médecine énergétique, un domaine très intéressant qui se marie parfaitement au yoga. Elle pratique également la géomancie.

### Coordonnées et site internet

vlafond@hotmail.com

Page Facebook : V. Vasati

<https://www.vvasati.com/>

## ROUTINE ÉNERGÉTIQUE & SPM



Venez découvrir une petite routine énergétique quotidienne qui vous aidera à augmenter votre énergie tout en réduisant les symptômes liés aux SPM. Un document aide-mémoire pratique vous sera remis lors de cet atelier !

### **Objectif**

Cet atelier est de la médecine énergétique et vise à outiller les participantes avec des techniques qu'elles peuvent reproduire à la maison.

### **Public cible**

Femmes intéressées par ce sujet

### **Durée**

3 h

### **Nombre de participantes**

Maximum 25

### **Formule**

En ligne, en présentiel ou en formule hybride (participante en ligne et en présentiel)

La formatrice peut se déplacer partout en région

Cet atelier peut être adapté en fonction des besoins

### **Organisation**

V.Vasati

### **Qui sommes-nous ?**

Cours de yoga et techniques énergétiques adaptés à votre souplesse du jour, vos limitations physiques ou mentales. Des ateliers peuvent également être offerts sur plusieurs thèmes, dont le sommeil, l'énergie, l'estime de soi, le retour au calme, l'insomnie, la gestion de l'anxiété, etc.

### **Formatrice**

Valérie Lafond

### **Biographie**

Valérie Lafond pratique le yoga depuis plus d'une vingtaine d'années, mais a découvert sa vraie passion en partageant cette merveille avec les autres. Elle est diplômée en Hatha yoga de l'*Ashram Sivanada* de Val-Morin, en yoga restaurateur du *Aura Wellness Center* aux États-Unis et en yoga de médecine énergétique du *Aim healthy you* aux États-Unis. Ces formations sont reconnues par l'alliance de yoga international. Elle a enseigné aux enfants, aux adultes, aux aînés, elle offre aussi des cours spécialisés pour des groupes précis : oncologie, fibromyalgie, développement moteur, choc post-traumatique, etc. Elle poursuit présentement ses études en médecine énergétique, un domaine très intéressant qui se marie parfaitement au yoga. Elle pratique également la géomancie.

**Coordonnées et site internet**

vlafond@hotmail.com

Page Facebook : V. Vasati

<https://www.vvasati.com/>

# VALLÉE-DE-L'OR

## LA FEMME, LES HORMONES, LA SEXUALITÉ : SE COMPRENDRE



Enseignement de groupe en lien avec la santé sexuelle, incluant le cycle menstruel, la sexualité féminine, les hormones, etc.

### **Objectifs**

Éducation, prévention, promotion en lien avec la santé sexuelle.

### **Public cible**

Personnes de tous âges, de l'enfance à l'âge adulte avancé !

### **Durée**

Entre 1 à 4h

### **Nombre de participantes**

5 à 20

### **Formule**

En ligne ou en présentiel

La formatrice peut se déplacer partout en région

Cet atelier peut être adapté en fonction des besoins

### **Formatrice**

Jinny Albert

### **Biographie**

Jinny Albert est spécialisée en santé sexuelle et a comme objectif l'éducation à la sexualité, la promotion, la prévention et l'intervention. Elle a obtenu un certificat en santé sexuelle en 2019 et s'investit présentement dans un certificat en travail social. Elle envisage également de compléter sa formation avec le certificat en études autochtones.

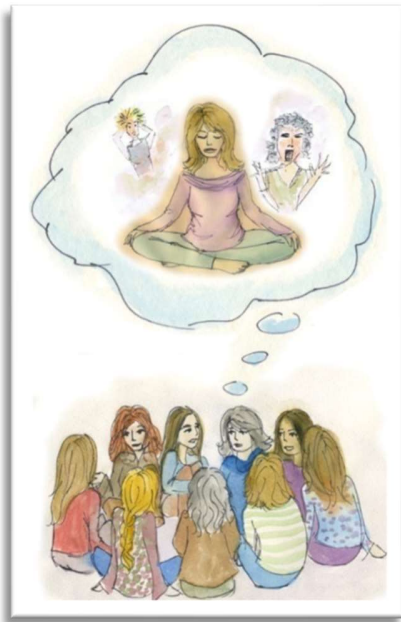
### **Coordonnées et site internet**

[jinnyalbert.santesexuelle@gmail.com](mailto:jinnyalbert.santesexuelle@gmail.com)

Page Facebook : Jinny, spécialiste en santé sexuelle

# AILLEURS AU QUÉBEC

## ATELIER : MA CATAMÉNIA



Si tu cherches une alternative puissante à l'approche médicale des troubles prémenstruels et que tu souhaites découvrir le potentiel de ce moment du cycle, cet atelier est pour toi. Tu prendras du recul face à ta propre expérience de la cataménia (juste avant et juste après le début de l'écoulement). Tu pourras échanger avec les autres participantes sur ton expérience et sur tes troubles prémenstruels, dans un cadre sécuritaire et empathique. Tu apprendras quels changements positifs tu peux observer en cette phase. Tu seras amenée à remettre en question les concepts médicaux sur les troubles prémenstruels (SPM et TDPM). Tu entreverras une nouvelle façon de t'expliquer tes sautes d'humeur (colère, irritabilité et déprime) prémenstruelles. Tu pourras entrevoir ta cataménia comme un moment de pouvoir et d'ouverture de conscience.

### **Durée**

3 h

### **Nombre de participantes**

Maximum 12

### **Formule**

En ligne

En présentiel : à valider avec la formatrice

Cet atelier peut être adapté en fonction des besoins

### **Organisation**

Éditions Treize Mères

### **Qui sommes-nous ?**

Éditions Treize Mères aide les femmes à utiliser leur expérience menstruelle pour se transformer et se guérir, développer leur pouvoir spirituel et retrouver leur joie. Pour ce faire, elle se sert de la science, toutes disciplines concernées.

### **Formatrice**

Andrée Hamelin

### **Biographie**

Originaire de l'Abitibi, Andrée Hamelin est bachelière en mathématiques, éditrice, formatrice et spécialiste multidisciplinaire des menstruations. Elle se consacre depuis le début des années 1980 à la recherche documentaire et à la cueillette de témoignages sur les règles. Sa profondeur d'analyse et sa propension à chercher au fond des choses l'amènent à découvrir des perles d'information sur les menstruations. Son talent de vulgarisatrice hors du commun lui permet de rendre accessible la recherche scientifique sur ce sujet qui la passionne. En 2012, elle publie *Le sang de la Lune* aux Éditions Treize Mères. Elle a également publié des articles dans des revues, animé des causeries dans une centaine de centres de femmes et donné des conférences dans des colloques et des cours universitaires.

### **Coordonnées et site internet**

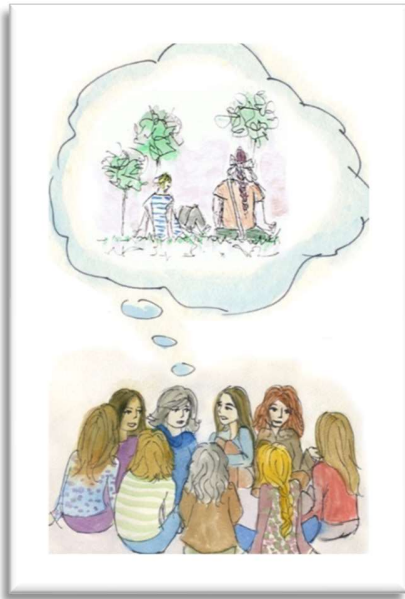
819 774-3416

and.hamelin@treizemeres.com

<https://treizemeres.com>



## ATELIER : UNE BELLE MÉNARCHE POUR MA FILLE



Si tu as une fille ou une petite-fille prépubère et que tu souhaites pour elle une entrée des plus positive dans la vie adulte, cet atelier est pour toi. Tu écriras l'histoire de ta propre ménarche et tu pourras la raconter et vibrer à celle des autres participantes, dans un cadre sécuritaire et empathique. Tu verras ce qui se passe chez les filles peu avant leur ménarche, des points de vue physique, émotionnel, cognitif et spirituel. En interrogeant ton vécu personnel, tu examineras en quoi cet événement a été un moment d'intégration chez toi, réussi ou non. Pour te préparer à une relation positive à long terme avec ta fille (ou petite-fille), tu verras ce qui arrive généralement à la relation en ce moment clé, de même que par la suite. Tu auras l'occasion de partager sur le défi que représente pour toi l'éducation menstruelle et sexuelle de ta fille (ou petite-fille), et trouver des idées pour relever ce défi.

### **Durée**

3 h

### **Nombre de participantes**

Maximum 12

### **Formule**

En ligne

En présentiel : à valider avec la formatrice

Cet atelier peut être adapté en fonction des besoins

### **Organisation**

Éditions Treize Mères

### **Qui sommes-nous ?**

Éditions Treize Mères aide les femmes à utiliser leur expérience menstruelle pour se transformer et se guérir, développer leur pouvoir spirituel et retrouver leur joie. Pour ce faire, elle se sert de la science, toutes disciplines concernées.

### **Formatrice**

Andrée Hamelin

### **Biographie**

Originaire de l'Abitibi, Andrée Hamelin est bachelière en mathématiques, éditrice, formatrice et spécialiste multidisciplinaire des menstruations. Elle se consacre depuis le début des années 1980 à la recherche documentaire et à la cueillette de témoignages sur les règles. Sa profondeur d'analyse et sa propension à chercher au fond des choses l'amènent à découvrir des perles d'information sur les menstruations. Son talent de vulgarisatrice hors du commun lui permet de rendre accessible la recherche scientifique sur ce sujet qui la passionne. En 2012, elle publie *Le sang de la Lune* aux Éditions Treize Mères. Elle a également publié des articles dans des revues, animé des causeries dans une centaine de centres de femmes et donné des conférences dans des colloques et des cours universitaires.

### **Coordonnées et site internet**

(819) 774-3416

and.hamelin@treizemeres.com

<https://treizemeres.com>

## ATELIER : LE SACRÉ, LE PUR ET L'IMPUR



Si tu souhaites comprendre l'origine de la notion d'impureté attachée aux règles ou si tu fais partie de ceux et celles intéressés à l'anthropologie et à l'expérience mystique, cet atelier est pour toi. Tu auras l'occasion d'échanger sur tes propres expériences impliquant la honte et le dégoût attachés au sang des règles. Tu approfondiras l'idée d'impureté du sang des femmes en tant que *lieux* d'ambiguïté. Tu verras la différence de traitement selon le statut économique dans les divers types de sociétés. Tu seras amenée à comprendre la peur qu'ont les hommes du sang menstruel et les raisons de la misogynie. Tu réaliseras à quel point la pureté des prêtres, imams, rabbins, etc., et la base des grandes religions dérivent d'inversions de symbolismes menstruels. Tu verras les similitudes entre la cataménia et la transe chamanique ou mystique sur les plans neurologique et biochimique. Tu pourras échanger sur ce que le sacré et le rituel signifient pour toi.

### **Durée**

3 h

### **Nombre de participantes**

Maximum 12

### **Formule**

En ligne

En présentiel : à valider avec la formatrice

Cet atelier peut être adapté en fonction des besoins

### **Organisation**

Éditions Treize Mères

### **Qui sommes-nous ?**

Éditions Treize Mères aide les femmes à utiliser leur expérience menstruelle pour se transformer et se guérir, développer leur pouvoir spirituel et retrouver leur joie. Pour ce faire, elle se sert de la science, toutes disciplines concernées.

### **Formatrice**

Andrée Hamelin

### **Biographie**

Originaire de l'Abitibi, Andrée Hamelin est bachelière en mathématiques, éditrice, formatrice et spécialiste multidisciplinaire des menstruations. Elle se consacre depuis le début des années 1980 à la recherche documentaire et à la cueillette de témoignages sur les règles. Sa profondeur d'analyse et sa propension à chercher au fond des choses l'amènent à découvrir des perles d'information sur les menstruations. Son talent de vulgarisatrice hors du commun lui permet de rendre accessible la recherche scientifique sur ce sujet qui la passionne. En 2012, elle publie *Le sang de la Lune* aux Éditions Treize Mères. Elle a également publié des articles dans des revues, animé des causeries dans une centaine de centres de femmes et donné des conférences dans des colloques et des cours universitaires.

### **Coordonnées et site internet**

(819) 774-3416

and.hamelin@treizemeres.com

<https://treizemeres.com>

## SABOTAGE HORMONAL



- Peut-on éviter les perturbateurs endocriniens ?
- Quels sont leurs effets sur la santé et la reproduction de l'espèce humaine ?
- Où les trouve-t-on ?
- Sommes-nous protégés par les lois et règlements en place ?

### Objectifs

Informar les personnes participantes sur les effets des perturbateurs endocriniens et sur les façons de les éviter et de se protéger. Les personnes participantes développeront la capacité à comprendre les effets que peuvent avoir les perturbateurs endocriniens sur notre santé ainsi que la mise en place de mesure pour les éviter et se protéger.

### Public cible

Tous publics

### Durée

2 à 3 h

### Nombre de participantes

Aucune limite

### Formule

En ligne ou en présentiel

La formatrice peut se déplacer partout en région

Cette formation peut être adaptée en fonction des besoins

### Organisation

Réseau des femmes en environnement

### Qui sommes-nous ?

Le Réseau des femmes en environnement cherche à développer le pouvoir d'agir des membres, des personnes et des organisations afin d'améliorer la qualité de l'environnement, la santé et le bien-être : des initiatives de femmes pour le bien collectif.

### Coordonnées et site internet

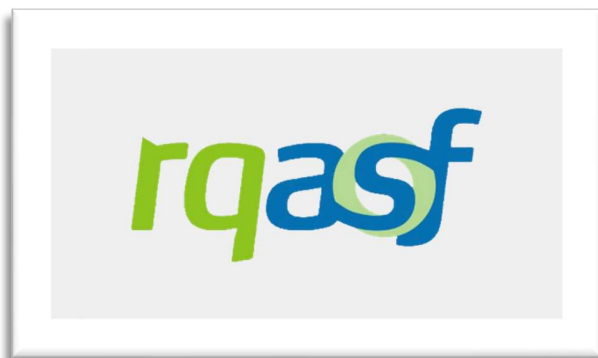
514-987-3000 poste 6684

438-936-8081

info@rqfe.org

<https://www.reseaufemmesenvironnement.org>

## DÉMYSTIFIONS LA MÉNOPAUSE



Que de mythes, que de chimères à propos de la ménopause ! Comment s'y retrouver ? Le RQASF offre aux femmes qui approchent ou qui traversent cette période de leur vie des ateliers sur mesure, spécialement conçus pour démystifier la ménopause, répondre à vos questions, échanger entre femmes, et surtout vous outiller. Accès sur la science et sur du concret, cet atelier peut aussi bien traiter des symptômes, que de la sexualité ou du bien être autour de cette période charnière dans la vie des femmes.

### **Objectif**

Démystifier la ménopause dans une perspective d'empouvoirement

### **Public cible**

Tous les publics, organismes communautaires, centre de femmes, entreprises et syndicats

### **Durée**

Entre 1h et une journée selon vos besoins

### **Nombre de participantes**

Minimum 10 personnes en ligne

Nombre à valider pour la formule en présentiel

### **Formule**

En ligne, en présentiel ou en formule hybride (participante en ligne et en présentiel)

En présentiel : à valider avec le RQASF en fonction du nombre et du type d'activité

Les ateliers et conférences du RQASF sont faits sur mesure pour répondre à vos besoins. S.V.P, nous contacter.

### **Organisation**

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)

### **Qui sommes-nous ?**

Depuis plus de 20 ans, le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) a pour mission de promouvoir et défendre les droits et intérêts des femmes et d'agir avec elles dans la reconnaissance de leur savoir et la prise en charge de leur santé, dans une approche globale et féministe. Le RQASF regroupe plus de 130 membres représentant directement près de 300 000 femmes sur l'ensemble du Québec. Ce réseau est marqué par la grande diversité de ces adhérent.e.s : groupes communautaires, membres individuelles, syndicats des métiers de la santé, regroupements de centres de femmes, Tables régionales, cliniques, syndicat des professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ), etc. Le RQASF dispose d'une banque de formations variées pour répondre aux besoins des organisations.

### **Formatrice**

Lydia Assayag

### **Biographie**

Lydia Assayag est avocate, médiatrice, chercheuse, enseignante, poète et musicienne. Diplômée de l'Université de Montréal et de l'Université d'Ottawa, elle est membre du Barreau du Québec et de New York. Parlant cinq

langues, Lydya Assayag est spécialiste en discrimination, en droits humains et en éducation. Elle s'est longtemps impliquée dans la protection des victimes de violence et a été le maître d'œuvre du dossier des « Orphelins de Duplessis ». Douze années comme « juge administratif » au sein du Protecteur du citoyen et quatre ans aux Commissions des droits du Québec et de New York, l'ont sensibilisée aux besoins des femmes sous une multitude de réalités sociales : la santé mentale, la violence conjugale, le harcèlement, la délinquance, la toxicomanie, les maladies professionnelles, le retrait préventif, l'immigration... Sur le plan humanitaire, elle a occupé le poste de professeure invitée à l'Université Nationale du Rwanda et dirigé un projet de coopération internationale pour la justice du génocide. Elle a enseigné la médiation à l'Université de Sherbrooke, ainsi que pendant vingt ans les droits de la personne, le droit administratif et le travail aux futurs avocats du Québec. Elle dirige depuis 2005 le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes. Elle est co-fondatrice et vice-présidente de l'Institut International pour la santé des femmes. Elle fut aussi membre et présidente du Conseil des Montréalaises et lauréate du prestigieux gala Espace Femmes Arabes 2010. Elle s'est donnée pour objectif de porter la voix des femmes sur la santé et de mettre ses connaissances au service d'une approche globale préventive de la santé.

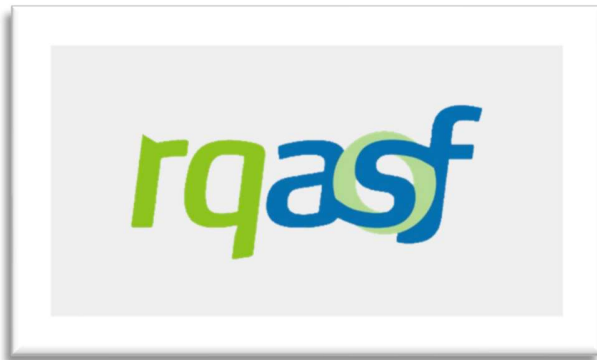
**Coordonnées et site internet**

lydya.assayag@rqasf.qc.ca

<https://rqasf.qc.ca/formations/>

<https://rqasf.qc.ca/menosecours-un-site-web-unique-sur-la-menopause/>

## LE TRAITEMENT HORMONAL (THS)



Les hormones... en prendre ou pas ? Les femmes qui atteignent la ménopause amassent souvent une foule d'informations, en particulier au sujet du traitement hormonal. Or, difficile de se faire une tête quand cette option est présentée comme très controversée par certains ou comme la seule planche de salut par d'autres. Sans apporter de réponse unique, cet atelier offre une synthèse des informations disponibles sur le traitement hormonal et des pistes de réflexion pour faire un choix qui vous convient.

### **Objectifs**

Vous accompagner pour la prise de décision sur le traitement hormonal

### **Public cible**

Tous les publics, organismes communautaires, centre de femmes, entreprises et syndicats

### **Durée**

Entre 1h et 3h selon vos besoins

### **Nombre de participantes**

Minimum 10 personnes en ligne

Nombre à valider pour la formule en présentiel

### **Formule**

En ligne ou en présentiel

En présentiel: à valider avec le RQASF en fonction du nombre et du type d'activité

Les ateliers et conférences du RQASF sont faits sur mesure pour répondre à vos besoins. S.V.P, nous contacter.

### **Organisation**

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)

### **Qui sommes-nous ?**

Depuis plus de 20 ans, le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) a pour mission de promouvoir et défendre les droits et intérêts des femmes et d'agir avec elles dans la reconnaissance de leur savoir et la prise en charge de leur santé, dans une approche globale et féministe. Le RQASF regroupe plus de 130 membres représentant directement près de 300 000 femmes sur l'ensemble du Québec. Ce réseau est marqué par la grande diversité de ces adhérent.e.s : groupes communautaires, membres individuelles, syndicats des métiers de la santé, regroupements de centres de femmes, Tables régionales, cliniques, syndicat des professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ), etc. Le RQASF dispose d'une banque de formations variées pour répondre aux besoins des organisations.

### **Formatrice**

Lydia Assayag

### **Biographie**

Lydia Assayag est avocate, médiatrice, chercheuse, enseignante, poète et musicienne. Diplômée de l'Université de Montréal et de l'Université d'Ottawa, elle est membre du Barreau du Québec et de New York. Parlant cinq langues, Lydia Assayag est spécialiste en discrimination, en droits humains et en éducation. Elle s'est longtemps

impliquée dans la protection des victimes de violence et a été le maître d'œuvre du dossier des « Orphelins de Duplessis ». Douze années comme « juge administratif » au sein du Protecteur du citoyen et quatre ans aux Commissions des droits du Québec et de New York, l'ont sensibilisée aux besoins des femmes sous une multitude de réalités sociales : la santé mentale, la violence conjugale, le harcèlement, la délinquance, la toxicomanie, les maladies professionnelles, le retrait préventif, l'immigration... Sur le plan humanitaire, elle a occupé le poste de professeure invitée à l'Université Nationale du Rwanda et dirigé un projet de coopération internationale pour la justice du génocide. Elle a enseigné la médiation à l'Université de Sherbrooke, ainsi que pendant vingt ans les droits de la personne, le droit administratif et le travail aux futurs avocats du Québec. Elle dirige depuis 2005 le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes. Elle est co-fondatrice et vice-présidente de l'Institut International pour la santé des femmes. Elle fut aussi membre et présidente du Conseil des Montréalaises et lauréate du prestigieux gala Espace Femmes Arabes 2010. Elle s'est donnée pour objectif de porter la voix des femmes sur la santé et de mettre ses connaissances au service d'une approche globale préventive de la santé.

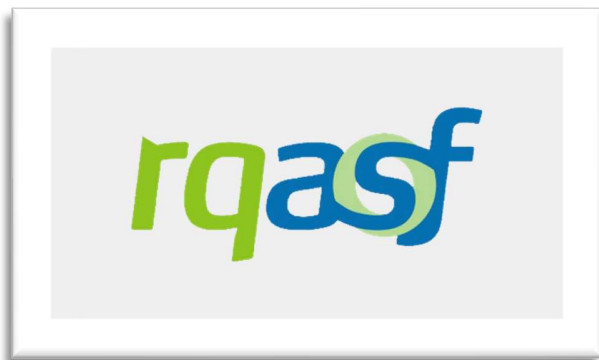
**Coordonnées et site internet**

lydya.assayag@rqasf.qc.ca

<https://rqasf.qc.ca/formations/> et site Ménosecours

<https://rqasf.qc.ca/menosecours-un-site-web-unique-sur-la-menopause/>

## LA MÉNOPAUSE AU BOULOT



Si certaines manifestations liées à la ménopause passent inaperçues, d'autres se dissimulent plus difficilement : une bouffée de chaleur ou les larmes qui montent à un moment inusité, ça se voit ! Trop, au goût de certaines femmes qui se sentent mal à l'aise devant leurs collègues : bouffées de chaleur, fatigue, irritabilité, maux de tête... Certaines choisissent même d'abandonner leur travail tant la ménopause leur gâche la vie au boulot. Il y a des moyens de mieux faire face à cette rébellion hormonale lorsqu'elle déborde dans le cadre professionnel.

### **Objectifs**

Comprendre ce qui arrive et mieux gérer ces situations

### **Public cible**

Tous les publics, organismes communautaires, centre de femmes, entreprises et syndicats

### **Durée**

Entre 1h et 3h selon vos besoins

### **Nombre de participantes**

Minimum 10 personnes en ligne

Nombre à valider pour la formule en présentiel

### **Formule**

En ligne ou en présentiel

En présentiel : à valider avec le RQASF en fonction du nombre de participantes et du type d'activité

Les ateliers et conférences du RQASF sont faits sur mesure pour répondre à vos besoins. S.V.P, nous contacter.

### **Organisation**

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)

### **Qui sommes-nous ?**

Depuis plus de 20 ans, le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) a pour mission de promouvoir et défendre les droits et intérêts des femmes et d'agir avec elles dans la reconnaissance de leur savoir et la prise en charge de leur santé, dans une approche globale et féministe. Le RQASF regroupe plus de 130 membres représentant directement près de 300 000 femmes sur l'ensemble du Québec. Ce réseau est marqué par la grande diversité de ces adhérent.e.s : groupes communautaires, membres individuelles, syndicats des métiers de la santé, regroupements de centres de femmes, Tables régionales, cliniques, syndicat des professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ), etc. Le RQASF dispose d'une banque de formations variées pour répondre aux besoins des organisations.

### **Formatrice**

Lydia Assayag

### **Biographie**

Lydia Assayag est avocate, médiatrice, chercheuse, enseignante, poète et musicienne. Diplômée de l'Université de Montréal et de l'Université d'Ottawa, elle est membre du Barreau du Québec et de New York. Parlant cinq langues, Lydia Assayag est spécialiste en discrimination, en droits humains et en éducation. Elle s'est longtemps impliquée dans la protection des victimes de violence et a été le maître d'œuvre du dossier des « Orphelins de



Duplessis ». Douze années comme « juge administratif » au sein du Protecteur du citoyen et quatre ans aux Commissions des droits du Québec et de New York, l'ont sensibilisée aux besoins des femmes sous une multitude de réalités sociales : la santé mentale, la violence conjugale, le harcèlement, la délinquance, la toxicomanie, les maladies professionnelles, le retrait préventif, l'immigration... Sur le plan humanitaire, elle a occupé le poste de professeure invitée à l'Université Nationale du Rwanda et dirigé un projet de coopération internationale pour la justice du génocide. Elle a enseigné la médiation à l'Université de Sherbrooke, ainsi que pendant vingt ans les droits de la personne, le droit administratif et le travail aux futurs avocats du Québec. Elle dirige depuis 2005 le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes. Elle est co-fondatrice et vice-présidente de l'Institut International pour la santé des femmes. Elle fut aussi membre et présidente du Conseil des Montréalaises et lauréate du prestigieux gala Espace Femmes Arabes 2010. Elle s'est donnée pour objectif de porter la voix des femmes sur la santé et de mettre ses connaissances au service d'une approche globale préventive de la santé.

#### **Coordonnées et site internet**

lydya.assayag@rqasf.qc.ca

<https://rqasf.qc.ca/formations/> et site Ménosecours

<https://rqasf.qc.ca/menosecours-un-site-web-unique-sur-la-menopause/>

## PRODUITS MENSTRUELS & ÉQUITÉ



Au cours de cette formation seront présentés les différents produits menstruels et leur impact sur notre santé et l'écologie. Cette présentation sera suivie par une sensibilisation à la précarité menstruelle et ses enjeux d'égalité, de dignité et de santé. L'objectif de cet atelier est de transmettre une vision positive des menstruations, de défaire les mythes et les fausses croyances qui y sont trop souvent attachés, d'exposer les options et spécificités des produits menstruels sur le marché, d'informer sur les impacts de ces produits sur la santé et l'écologie, et de sensibiliser et mobiliser aux enjeux d'égalité, de dignité et de santé entourant la précarité menstruelle.

### Public cible

Tous les publics (grand public, travailleuses du communautaire, adolescent·e·s, intervenantes auprès des jeunes, etc.)

### Durée

1h

### Nombre de participantes

Aucune limite

### Formule

En ligne

Si les besoins spécifiques des organisations sont communiqués suffisamment en amont, le RQASF peut faire au mieux pour adapter la formation à vos besoins.

### Organisation

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)

### Qui sommes-nous ?

Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) est un organisme multidisciplinaire dont la mission est de défendre les droits et les intérêts des femmes et de les soutenir dans la reconnaissance de leur savoir et la prise en charge de leur santé. Tout ce travail de production et de diffusion d'une information indépendante, de sensibilisation et de prévention se fait selon l'approche globale et féministe de la santé. Sa campagne Le Fil Rouge (2021-2024), subventionnée par Femmes et Égalité des genres Canada, est dédiée à la sensibilisation et la mobilisation en faveur de la santé et l'équité menstruelle.

### Formatrice

Élise Brunot

### Biographie

Élise Brunot est détentrice d'une double maîtrise en lettres françaises et technique de l'information et de la communication. Après avoir été responsable de la communication de la Campagne Rouge sur les menstruations, elle est aujourd'hui en charge de la nouvelle campagne du RQASF, Le Fil Rouge, consacrée à la lutte en faveur de l'équité menstruelle au Québec.

### Coordonnées et site internet

[elise.brunot@rqasf.qc.ca](mailto:elise.brunot@rqasf.qc.ca)

<https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/>

## AUTRES RESSOURCES D'INTÉRÊT

- Bien que le **Centre Éléphant** à Rouyn-Noranda soit actuellement **fermé jusqu'à l'été 2023**, sa programmation régulière propose occasionnellement du **yoga hormonal pour femmes**. Le site mentionne que les cours privés peuvent prendre différentes formes selon les besoins. **Aucune information n'a cependant été validée auprès du Centre par le RFAT**. Pour plus d'informations sur les services, [cliquez ici](#).
- **Sarah-Maria LeBlanc**, herboriste-thérapeute spécialisée en santé des femmes et praticienne psychosociale (M.A.), propose une série de **conférences** en lien avec la santé hormonale des femmes, dont : *Cycle menstruel 101*, *Les hormones, c'est l'fun*, *Une autre vision de la ménopause*, *Comprendre l'endométriose et comment l'accompagner*, etc. Ces conférences sont offertes en **présentiel ou en vidéoconférence**. Consultez la liste complète des conférences sur son site, dans la section [Formation à la carte \(pour groupes, entreprises ou institutions\)](#).

## CRÉDIT

Le Regroupement de femmes de l'Abitibi-Témiscamingue est un organisme régional de concertation et d'action qui a pour mission de défendre et de promouvoir les droits des femmes et d'agir sur les enjeux en conditions de vie des femmes dans une perspective féministe. Ensemble, les membres du Regroupement contribuent à l'avancement de dossiers sur la condition féminine depuis plus de 35 ans.

---

**Recherche et conception** : Marie-Eve de Chavigny

**Révision** : Chantal Lalonde, Johannie Marleau-Houle et Ariane Migneault

Nous tenons à remercier toutes les personnes-ressources contactées dans le cadre de cette publication. Votre intérêt et votre investissement pour la promotion de la santé hormonale des femmes est remarquable.

---

La réalisation et la publication de ce répertoire ont été rendues possibles grâce au soutien financier du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue.