

Meghívó Lányoknak

Testem titkos jelzéseinek nyomában...
... minden, amit a lányoknak a ciklusukról tudni érdemes
Indulhat a „Ciklus-show”!

Hogy miről is van szó?

A foglalkozás középpontjában testünk titkos jelzései, és a női ciklus izgalmas eseményeinek sztorija áll. Sok játékkal és zenével megismerjük a Ciklus-show-t, és el is játszunk együtt.

Megtudhatod, hogy

mi történik a testedben, amikor nővé cseperedsz;
miért van egy nőnek ciklusa és havivérzése;
testünk miért küld oly sok titokzatos jelet;
hogyan lehet ezeket a jeleket megfejteni, és ezáltal aktívan megélni azt, hogy éppen most mi történik a testedben a ciklusod folyamán.

Átélned, ahogy

az ösztrogénbarátnők a testedben a jólétedért dolgoznak;
a petesejt minden hónapban megteszi ugrását a nagy ismeretlenbe;
egy szuper „szervizközpont” a testedben az élet színpadát folyton folyvást előlről felépíti;
a Ciklus-show legtöbbször a kis fináléval, a havivérzéssel fejeződik be, és ezáltal a méhed luxuslakosztálya megújul;
a Ciklus-show a nagy fináléval is zárulhat, ha a női testben a hímivarsejtek elindulnak kalandos útjukra, és az Élet egyenlete az Élet színpadán valósággá válik.

Hogy mi vár rád?

Egy csomó információ!
Egy csomó meglepetés!
Egy csomó akció!
Egy csomó nevetés!

Hagyd magad meglepni!
Fedezd fel a gazdagságot, ami benned rejlik!

Eddigi résztvevők mondták:

„Egyáltalán nem volt ciki, ez tényleg tök szuper volt! Kár, hogy ezt ezelőtt nem tudtam!” Szandra, 11 éves

„A barátnőm cipelt el ide, de most igazából hálás vagyok érte!” Andrea, 12 éves

„Ez egy csudajó nap volt!” Judit, 10 éves

„A ciklus-show rátette az i-re a pontot, most már egész másképp gondolok a havi vérzésemre!” Laura, 13 éves

„Egyáltalán nem kell semmit sem mondani, ha éppen nincs kedve az embernek. Ez így tök jó volt.” Klári, 11 éves

„Mi lányok magunk között voltunk és részt is vehettünk a játékban. És mindent meg is kérdezhettünk. Nagy élmény volt!” Eszter, 13 éves

Időpont: 2019. február 25. (hétfő) 08.00-13.30 óráig

Helyszín: az iskola (Károlyi István Általános Iskola és Gimnázium,
Budapest, IV. Erzsébet u. 69.)

Kérlek, enni- és innivalót, kispárnát, egy takarót, zoknit hozz magaddal, a földön fogunk ülni!

Szeretettel várlak!

Budapest, 2019. február 11.

Kupás Rozi
Ciklus-show foglalkozásvezető
06-30/310 9173
rozikupas@gmail.com

Információk szülőknek az MFM-Projektről

„Csak arra vigyázok, amit értékesnek tartok!” Ezzel az alapgondolattal indult útjára 1999-ben az MFM-Projekt (My Fertility Matters = A termékenységem fontos!) Dr. med. Elisabeth Raith-Paula müncheni orvosnő – álma nyomán. Az MFM-Projekt minden elemének az a célja, hogy a résztvevőkben saját testük működésének különlegességét és csodálatos voltát erősítse meg. Így pozitív hozzáállás és testkép alakítható ki. A látványos, izgalmas és nem feltétlenül hagyományos bemutaton, az ún. „Ciklus-show” foglalkozás keretein belül a testi folyamatok, a ciklus-történekek bemutatása az értelem mellett - illetve az előtt - főként az érzelmeket és az érzékszerveket szólítja meg. De nem hiányzik az ismeret sem! A program olyan információkat nyújt, melyek még (sajnos) nem tartoznak a mindennapi tudáshoz.

Központi gondolat: a serdülő lányok önképét és életérzését nagymértékben meghatározza, milyenek tapasztalják meg és értékelik a testüket, milyen üzeneteket hallanak testükkel - így saját magukkal kapcsolatban.

Nem elméletileg, nem röviden és tömören, s leginkább nem suttogva, a szánk elé tartott kezünk mögül, hanem látványosan, szórakoztatóan és kedvesen adunk teret ennek a témának: úgy és azt, ahogy és ami jár neki.

A lányok érzik, hogy ami a testükben zajlik, mindenképpen szóra érdemes!

**A szülőknek szóló tájékoztató bemutató időpontja 2019.02.20. 17.00-18.30 óráig a Virág aulában,
melyre az egész 6. évfolyam szüleit várjuk.**

A foglalkozás időpontja 2019. február 25. 08.00-13.30-ig az iskolában.

A foglalkozás részvételi díja 3500 Ft/gyermek (ebben benne van a szülői bemutató is), melyet a szervezőnél lehet a foglalkozás kezdetéig befizetni.

Kupás Rozi Ciklus-show foglalkozásvezető
06-30/310 9173 rozikupas@gmail.com

Szülői köszönő gondolatok:

- „Egészséges derű és humor lengte körül a kislányok számára még szorongató témát. Köszönöm...”
- „Tapasztalatom szerint nagy élmény volt a lányoknak, hogy közösen, játékosan, szégyenérzet nélkül játszották el az élet kezdetét. Köszönjük.”
- „Gyakorló szülőként úgy gondolom, hogy nehéz erről a témáról beszélni. Nekem sokat segített ez a délután. Azt hiszem, hogy az első lépés ahhoz, hogy boldog felnőtt legyen a gyermekem. Köszönöm.”
- „Mindenképpen köszönöm! Bizonyára, aki megismerkedik ezzel a programmal, rengeteg gátlástól, félelemtől szabadulhat meg. Örülök továbbá azért is, mert számomra ez nagyon nem adatott meg serdülőként...”
- „Érdekes, játékos, megható volt. Újra lenne kedve az anyukának ezt az élményt átélni.”

További információk: www.mfm-projekt.hu

Könyvajánló: Dr. med. Elisabeth Raith-Paula: "Élő adás a testemből" c. könyve (3990 Ft), mely megvásárolható a helyszínen vagy megrendelhető a honlapon (www.mfm-projekt.hu) keresztül.