

HAYAA INSTITUT

— par Umm Adam —

ÉDUCATION CORPORELLE

PROGRAMME COMPLET

SESSION AUTOMNE 2026

195

FAMILLES

ACCOMPAGNÉES

AVEC SUCCÈS

L'ÉDUCATION CORPORELLE N'EST PAS ÉDUIQUER
VOS ENFANTS À LA SEXUALITÉ.

ON NE PEUT PLUS SE PERMETTRE LE TABOU

en 2025. »

RENTRÉE AUTOMNE 2026 · Jeudi après Maghreb · 297€

Ce que les mamans disent



« J'aurais voulu savoir avant. »

« J'ai honte, mais je ne sais pas comment expliquer. »

« Mon fils est accro aux écrans et je ne comprends plus. »

« Ma fille se déteste devant son miroir. »

« Je veux les protéger... mais comment ? »

J'ai construit LA formation qui n'existait pas.

Une formation claire. Stable. Légiférée. Émotionnellement sécurisante.

Et qui vous donne toutes les phrases, tous les gestes, tous les réflexes,

toutes les preuves pour protéger vos enfants de 3 à 15 ans par la grâce d'Allah

Vous n'aurez plus jamais peur

d'être « maladroite ».

CE QUE VOUS ALLEZ

APPRENDRE À FAIRE

Parler du corps sans honte

Poser les vraies limites

Prévenir les gestes déplacés

Protéger de l'hypersexualisation

Encadrer face aux écrans

Connaître le grooming

Enseigner le NON et le STOP

Comprendre règles et puberté

Préserver la pudeur

Élever des enfants protégés

Votre Formation

CE QUE VOUS RECEVEZ

- **40 heures** de formation intensive
- **Replays illimités** accès illimités
- **Groupe WhatsApp** actif et bienveillant
- **8 ateliers** adaptés par âge
- **Scripts prêts** conversations clé en main
- **Démonstrations** pratiques filmées
- **Q&R en direct** chaque semaine

PLANNING

Du 18 décembre 2025

au 12 février 2026

Tous les jeudis après Maghreb · 1h30

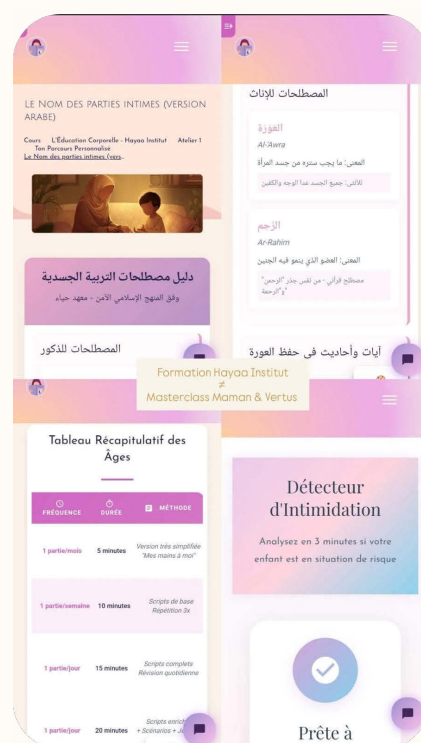
VOTRE INVESTISSEMENT

297€

Valeur réelle : 890€

Payable en 1x, 2x ou 3x

60 PLACES SEULEMENT



1

Comprendre l'Éducation Corporelle

- Nature et but de l'éducation corporelle
- Corps, intimité et pudeur : l'architecture religieuse
- Connaissance ≠ Éducation sexuelle
- Pourquoi le silence met en danger

2

Développement de l'Enfant (0-15 ans)

- 0-3 ans : sécurité corporelle
- 3-6 ans : premières règles, pudeur
- 6-10 ans : consentement, vigilance
- 10-15 ans : puberté, identité

3

Cercles de Risques & Protection

- Le cercle intime, familial, social
- Les zones rouges de vulnérabilité
- Carte du Cercle de Confiance
- 3 adultes sûrs

4

Sécurité Sexuelle (3-10 ans)

- Zones intimes et bons/mauvais secrets
- Savoir dire NON
- Techniques : repousser, crier, courir
- Prévenir un adulte de confiance



5

Frères & Sœurs : Proximité & Prévention

- Ce qui est normal / ce qui ne l'est pas
- Séparation des lits à 10 ans
- Routines domestiques protectrices

6

Filles 6-10 ans : Pudeur & Image de Soi

- Premiers complexes et conscience du regard
- Hypersexualisation passive
- Exercices pratiques et ateliers

7

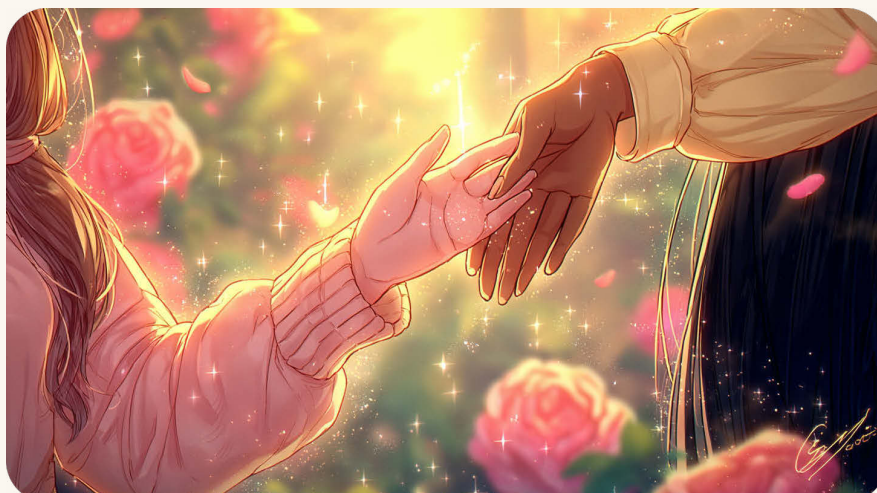
Garçons 6-10 ans : Respect & Impulsivité

- Dopamine et impulsivité
- Jeux vidéo, streaming : risques réels
- Sens du respect : mère, sœurs, femmes

8

Puberté Fille (10-15 ans)

- Hormones, émotions, estime de soi
- Influence des réseaux sociaux
- Relations filles-garçons : limites



9

Puberté Garçon (10-15 ans)

- Identité masculine et respect
- Addictions : dopamine, écrans, contenus
- Protocole complet anti-addiction

10

Cycle Féminin : Règles & Purification

- Comprendre le cycle menstruel
- Métrorragies (istihâda)
- Hygiène intime et impact religieux

11

Corps du Garçon : Sécrétions & Ghusl

- Signes de puberté masculine
- Ghusl : mode d'emploi complet
- Regard, désir et spiritualité

12

Auto-Défense Physique & Mentale

- Dire NON, Repousser, Crier, Courir
- Reconnaître une pression psychologique
- Exercices de mise en scène sûrs



Ce que je veux pour vous



Que vous ne soyez plus jamais dans la peur,

Que vous ne soyez plus jamais dans le flou,

Que vous sachiez exactement comment protéger

vos enfants, Avec pudeur, fermeté, douceur... et

avec l'honneur que notre religion nous demande

QUESTIONS OU INSCRIPTIONS DÈS MAINTENANT

WhatsApp - mamanetvertus.com - **Clique sur liste**

LISTE D'ATTENTE

Paiement en 1x, 2x ou 3x · places limitées · Début : Rentrée - Fin d'année

MAMAN & VERTUS

Ton Soutien Maternel — Hayaa Institut