



# *Pour une contraception sans hormones*

La gestion de la fertilité concerne toutes les femmes durant 35 à 40 ans de leur vie.

Je vous propose un merveilleux outil de connaissance de soi, naturel, sain, fiable, écologique, économique, universel et applicable à chaque étape de la vie de la femme de l'adolescence à la ménopause.

Cette technique s'applique sur tous les cycles réguliers ou irréguliers et évolue selon des règles spécifiques en fonction des étapes de la vie (conception, allaitement, pré-ménopause). L'approche *sympto-thermique* est la seule méthode scientifiquement reconnue et dont l'indice de fiabilité est proche de la pilule, sans ses effets secondaires sur la santé.

Découvrez le fonctionnement physiologique et les subtilités de votre cycle mois après mois et apprenez à décoder vos signes de fertilité (glaise cervicale et température) qui vous permettront de définir, selon des critères et des règles très précises, l'ouverture et la fermeture de votre fenêtre fertile.

Vous pourrez ainsi aborder votre fertilité de façon autonome, selon si vous souhaitez accueillir ou différer une grossesse.

## **Intervenante :**

**Karen Morand** - Naturopathe en Santé des Femmes

## **Objectifs :**

Savoir gérer et assumer sa fertilité de façon autonome  
Se sentir en confiance avec un moyen de contraception naturel et fiable  
Ou optimiser un projet de grossesse  
Comprendre et interpréter les variations hormonales de son cycle menstruel

**Pour toutes les femmes qui veulent se repositionner face à leur fertilité  
en redéfinissant des valeurs de santé et de respect de soi  
pour se réapproprier leur corps de femme.**



## Formation à la méthode sympto-thermique

Une méthode scientifique pour une approche naturelle, fiable et autonome de la fertilité dans le respect des lois physiologiques du cycle féminin.

### ✿ Séminaire 1 : dimanche 12 juin 2011 de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30

Historique de la contraception  
Physiologie du cycle menstruel et rôle des hormones  
Quels sont les signes de fertilité et comment les reconnaître  
Les faux-signes et les interférences  
Fiabilité et règles de base  
Comment établir un cyclogramme  
Exercices d'interprétation

### ✿ Séminaire 2 : dimanche 21 août 2011 de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30

Partage des expériences  
Récapitulatif général (questions-réponses)  
Interprétation des cyclogrammes de chaque participante  
Conception  
Allaitement et retour de la fertilité en post-accouchement  
Cas pratiques et exercices

### ✿ Séminaire 3 : dimanche 2 octobre 2011 de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30

Partage des expériences  
Rappel des règles de base  
Interprétation des cyclogrammes de chaque participante  
Le cyclogramme comme indicateur hormonal  
Les cas particuliers (cycles irréguliers ou anovulatoires, post-pilule, pré-ménopause)  
Analyse de différents profils hormonaux  
Cas pratiques et exercices

Lieu : Entre Delémont et Porrentruy (Jura)

Renseignements et tarifs : 022 301 74 65 ou karenmorand@naturofemme.ch