
Cursus « Il était une fois... la physiologie »

Session 1 : Décoder le cycle féminin et la fertilité

Formation pour guider les femmes qui souhaitent une alternative aux hormones de synthèse

- rendre compréhensible les mécanismes physiologiques du corps féminin
- expliquer les connaissances incontournables à une gestion efficace de la fertilité
- transmettre des outils pratiques pour rendre les femmes autonomes dans leur démarche

Conçu et animé par Claire Michelin

Programme

JOUR 1

Tout ce qu'il faut savoir afin de pouvoir se lancer en toute sécurité dans une gestion autonome de la fertilité

Privilégier des choix naturels – sans hormone – ne signifie pas pour autant faire abstraction de leur efficacité.

1– La gestion naturelle de sa fertilité : idées reçues, images perçues

La plupart des informations véhiculées sur ce sujet sont fausses, incomplètes ou déformées. Face à ce méli-mélo, le séminaire propose de revenir sur ces a priori tenaces afin d'amorcer la réflexion sur des bases solides et fiables.

2 – Mieux comprendre les mécanismes du corps féminin

Lorsqu'il est équilibré, le cycle féminin est une technologie de pointe qui aide les femmes à cheminer vers l'harmonie. Comment en avoir une bonne vision d'ensemble et en retenir les points importants.

3 – Les « petits » maux féminin

Éclairage sur les douleurs de règles, le syndrome pré-menstruel, les tensions mammaires et autres « problèmes de filles ».

4 – Comment et quand se lancer

Bien se préparer pour se lancer en toute sécurité : les pré-requis incontournables .

JOUR 2

La Symptothermie Moderne

Méthode sophistiquée d'observation, la Symptothermie Moderne apprend à observer les symptômes (sympto-) du cycle et ses variations de température (-thermie).

1 – Fiabilité

Cette méthode est un moyen de gestion de fertilité très efficace, mais seulement si elle est bien enseignée, et bien appliquée : le point sur indice de Pearl et efficacité.

2 – Périodes de fertilité et d'infertilité

Comment identifier précisément les périodes infertiles ? Décryptage pour aider femmes et couples à atteindre la meilleure efficacité avec le moindre risque.

3 – Auto-observation, mode d'emploi

Comment observer son fluide cervical, et comment analyser sa température.

Remplir un cyclogramme afin que les informations renseignées soient lisibles, compréhensibles et analysables ?

Présentation des icônes facilitant la démarche.

4 – Etude de cas : de la théorie à la pratique

Mise en pratique des connaissances acquises au cours du séminaire : analyse de cycles (« cyclogrammes ») et études de cas. Cette approche très concrète conforte les participantes et valide les acquis théoriques du séminaire.

Vers une plus grande autonomie

Claire Michelin, formatrice consultante spécialisée en physiologie

- Claire Michelin a effectué plusieurs missions humanitaires : Inde, Tibet, Bénin, Maroc, Burundi. A l'étranger comme en France, son expérience en matière d'accouchement l'a convaincue de l'inutilité de recourir systématiquement à la médicalisation. Tous les événements féminins (grossesse, naissance, allaitement, cycle féminin, ménopause...) s'appuient en effet sur **des processus naturels bien établis**. Au fil des années, elle approfondit son savoir auprès de professionnels spécialisés en physiologie et enrichit sa pratique de nouvelles connaissances acquises sur le terrain.
- Devenue maman, Claire Michelin est aujourd'hui **formatrice consultante spécialisée dans la physiologie**. Elle forme depuis plus de 15 ans le grand public et les professionnels à la connaissance des événements féminins : gestion autonome de la fertilité (notamment la Symptothermie Moderne), aide à la conception naturelle, compréhension de la physiologie de la naissance, utilisation des positions d'accouchement (« thérapeutiques posturales »), connaissance de la physiologie de l'allaitement et préparation à une ménopause harmonieuse.

Sa philosophie, réenclencher la passation des connaissances

La médicalisation des grands événements féminins a progressivement instauré une distance puis une méconnaissance entre les femmes et leur corps. Aux côtés **des jeunes filles et des femmes** – mères ou non, désireuses de le devenir ou non – Claire Michelin souhaite aider chacune à **se réapproprier son corps** en en décryptant le fonctionnement. **Des premières règles à la ménopause**, les formations ont vocation à **réenclencher la passation des connaissances**, de femme à femme.

Comprendre les processus de l'organisme permet à chacune d'avoir confiance en ses capacités. Un premier pas vers une meilleure estime de soi.

Chaque femme a alors les ressources pour aborder les grands événements physiologiques de sa vie avec dignité.

Possibilité de déplacement sur la France entière.
Informations : contact@intimitesdefemme.fr