

---

## 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](mailto:contact@intimitesdefemme.fr)