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

Session 2 : Comprendre le fonctionnement de son corps

Formation pour guider les femmes qui souhaitent maintenir et entretenir leur santé

- rendre compréhensible la physiologie du corps féminin
- expliquer les connaissances incontournables pour être et rester en santé
- transmettre des outils pratiques pour rendre les femmes autonomes dans leur démarche

Conçu et animé par Claire Michelin

Programme

JOUR 1

Prendre soin de sa santé ne se résume pas à ce que l'on met dans son assiette

Tout ce qu'il faut savoir sur les différents piliers de la santé

1- L'alimentation : l'élément « terre »

On peut lire sa vie entière des livres sur le sujet de l'alimentation : chacun semble avoir raison et tous se contredisent ...

La compréhension de la physiologie nous aide à faire notre chemin dans ce labyrinthe.

Mastication, digestion ... éclairage sur ces processus **plus importants** que le choix des aliments

Connaissance et utilisation de l'argile (une partie de l'élément terre)

2 - L'hydratation : l'élément « eau »

Comment boire ? Combien boire ? Quelle eau ? Quel intérêt ?

3 - Le soleil, la cuisson des aliments et les ondes : l'élément « feu »

Éclairages

4 - L'élément « air »

L'air pur et l'air pollué.... vivre avec son temps

5- Le cinquième élément ...

JOUR 2

En plus des 5 éléments, les autres piliers de la santé

1 - Le mouvement et les rythmes

La loi du mouvement est une loi universelle : privilégier le sport ou l'activité physique ?

Les rythmes de l'organisme correspondent aux rythmes de cette planète : acquérir une vision d'ensemble

1 - L'élimination

Processus aussi important que l'alimentation, et pourtant fréquemment délaissé :

dépoussiérer cette connaissance pour lui redonner l'importance qui lui revient de droit

2 - Les émonctoires

Ces organes responsables de l'élimination des déchets et qui nous aident à conserver un corps propre.

Méthode et conseils pour en prendre soin

Ce que l'on peut faire pendant la période pré-conceptionnelle

3 - La beauté

Les « kilos en trop », les cheveux blancs, les rides... : méthodes et conseils pour être (et rester) belle naturellement

4 - La physiologie de la sexualité

Aborder ses mécanismes pour atteindre la compréhension de ce qu'est **une sexualité normale**

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