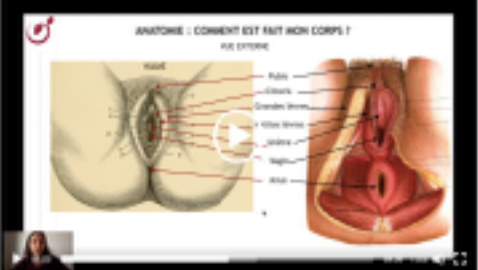
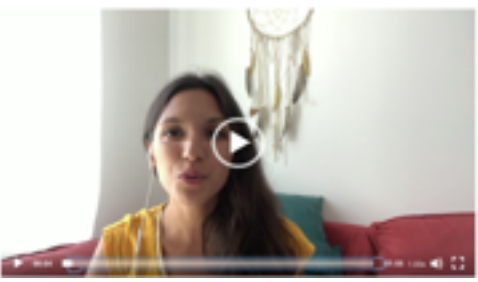
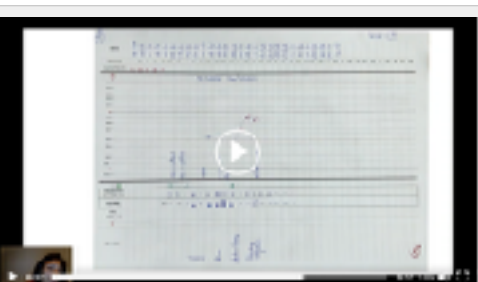
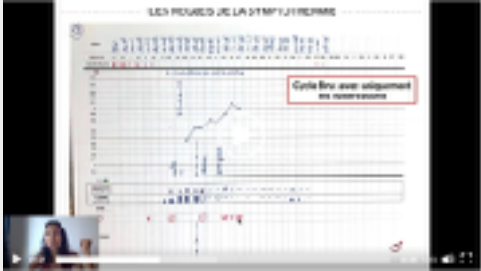
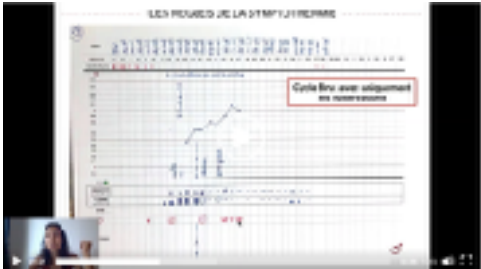


PROGRAMME DE LA FORMATION CONTRACEPTION NATURELLE

	WELCOME : Vidéo d'introduction	Nb vidéos
	MODULE 1 : Les bases avant toutes choses	
	La contraception naturelle, explication	1
	S'équiper correctement	1
	Quelques conseils pour commencer	1
	MODULE 2 : Re-connexion à soi par la connaissance : <i>À l'issu de ce module, ton corps et ton cycle n'aura plus de secret pour toi</i>	
	Introduction	1
	Anatomie : Parce que observer son cycle commence d'abord par se ré-approprier son corps, rentre en connexion avec tes organes, ton sexe en toute simplicité.	1
	Le cycle féminin : De manière simplifié et pédagogique, cette vidéo t'explique pas à pas le cycle de manière évidente, pour que tu puisses enfin faire le lien entre ce qui se passe en toi et ce que tu vois et ressens.	1
	Les différents types de saignement : Au delà des règles, découvre tous les types de saignement courant que tu peux rencontrer dans ton cycle. Familiarise toi avec ces moments clés pour comprendre leur sens.	1
	Ce que tu dois retenir	1
	Phase fertile, phase infertile : Parce que l'enjeu de la contraception naturelle est de déterminer tes phases infertiles, découvre de manière très simple ici la limite de tes phases.	2

	Conclusion	1
	MODULE 3 : Décodage et lecture du corps par l'observation : <i>À l'issu de ce module, tu saura remplir ton premier cyclogramme, et faire tes observations facilement</i>	
	Introduction	1
	La glaire cervicale : notre alliée La pièce maitresse de la méthode, ici tu vas apprendre à différencier la glaire des autres sécrétions, ses différents aspects pendant le cycle en image, plusieurs méthode pour l'observer facilement, etc. Les pièges à éviter et des exercices te permettant d'accélérer ta capacité à reconnaître ta glaire.	8
	Le ressenti à la vulve : ce petit secret Pourquoi et comment le ressenti peut prendre son importance dans tes observations ? Comment augmenter ta capacité à ressentir les différents états au niveau de la vulve ? Ces connaissances te permettront d'augmenter ta confiance en toi et de te lancer vers une connexion plus puissante avec ton corps.	5
	La température : cette courbe qui en dit long Apprends les différentes manière de prendre la température, comment la noter et les pièges à éviter !	4
	Le col cervical : toujours à portée de main Découvre comment évolue le col en fonction des phases de ton cycle et comment l'observer et le noter.	3

	Les signes secondaires : la cerise sur le gâteau Petite vidéo inédite en corrélation avec les dernières découvertes médicales. Décode des signes que ton corps entier te transmet au moment de l'ovulation, qui viennent améliorer la lecture de cycle et la connexion à soi.	1
	Conclusion	1
	MODULE 4 : Savoir quand je suis fertile et infertile par l'interprétation	
	Introduction	2
	Les 6 règles fondamentales : A travers cette série de vidéo découvre la méthode pour interpréter tes observations en 6 étapes simples.	6
	Entraîne toi ! Avec des exemples de cyclogramme, entraîne toi à appliquer les étapes pour intégrer facilement les règles d'interprétation de la méthode.	3
	Conclusion	1
	MODULE 5 : Bonus	
	Package de démarrage : Si vous utilisez l'application mobile; les débuts et après; sexualité en période fertile; la fiabilité de la méthode	4
	Cycles atypiques : Reconnaitre les cycles atypiques et mieux les comprendre.	1
	Périodes de vie particulières : Ici, découvre les 3 périodes dans la vie d'une femme qui peuvent rendre difficile l'observation de ton cycle.	3
	Affiliation	1

* Le contenu de cette formation peut-être amené à évoluer. La plupart des vidéos sont accompagnées d'un pdf à télécharger et d'un audio.

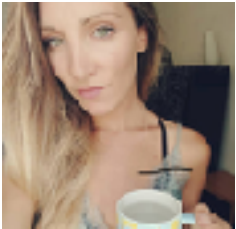
BONUS EXPERTS INEDITS



Nettoyage symbolique de l'utérus, Chloé COMBES (déjà en ligne)



Utilisation de l'oeuf de yoni et gestion du cycle naturel, Lydia VASQUEZ (arrive en aout)



Détox post-pilule et harmonisation du cycle par l'aromathérapie, Cindy VIARDOT (arrive en juillet)

Syndrome pré-menstruel, des solutions naturelles, Cindy VIARDOT (arrive en juillet)



Contraception naturelle et sexualité épanouie, Antoine CHARLET (arrive en aout)

Et d'autres encore