

Gérer votre fertilité

Comprendre votre corps
Choisir la nature



VOUS CHERCHEZ UNE ALTERNATIVE NATURELLE À LA CONTRACEPTION OU VOUS VOULEZ CONCEVOIR NATURELLEMENT ?

La Planification familiale naturelle est...

Aucun effets secondaires

PFN n'utilise pas d'hormones synthétiques et ne pose aucun risque à la santé.

Naturelle

La méthode symptothermique respecte le fonctionnement du corps de la femme.

Fiable

Lorsque les règles de la méthode sont respectées, elle est aussi efficace pour éviter une grossesse que la pilule.

Facile à utiliser

Après une formation initiale, cela prend moins de cinq minutes par jour.

Un plus pour la vie conjugale

L'amour et la sexualité sont valorisés, la gestion de la fertilité se fait en couple, une meilleure connaissance du cycle de fertilité de la femme accroît la communication et l'intimité au sein du couple.

Serena enseigne la méthode symptothermique et la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée lactationnelle (MAMA) pour les mères qui allaitent.

La méthode symptothermique est...

Moderne

La méthode symptothermique est une méthode moderne, efficace, scientifique et naturelle basée sur l'observation de la température basale du corps et des symptômes de fertilité.

Précise

La méthode symptothermique est une méthode d'interprétation du cycle féminin qui permet d'identifier avec précision les phases infertiles et fertiles de chaque cycle.

Autonomie

La méthode symptothermique enseignée par Seréna permet aux couples d'éviter ou de favoriser une grossesse selon leur désir.



La méthode symptothermique est une méthode de planification familiale fiable lorsqu'elle est utilisée conformément aux règles.

Cherchez-vous à concevoir?

Suis-je fertile ?

Reconnaître les signes indiquant que le corps se prépare à l'ovulation ou que l'ovulation a déjà eu lieu.

Quel est le meilleur moment ?

Identifier les journées où la femme est la plus fertile et augmenter la possibilité de concevoir en prévoyant les relations sexuelles à ces jours-là.

Que pouvons-nous faire pour améliorer la fertilité ?

Apprendre à favoriser la fertilité à travers l'alimentation et le mode de vie.

Et si nous avons besoin d'une aide spécialisée ?

Grâce à l'observation des cycles, reconnaître *des problèmes* qui pourraient empêcher la fertilité.

Suis-je enceinte?

Identifier par vous-même le début d'une grossesse.



Serena peut aider les couples qui cherchent à obtenir une grossesse.



Seréna offre...

- ✔ Des formations privées ou en groupe pour tous, données par des couples formateurs certifiés;
- ✔ Un suivi personnalisé et de l'aide pour interpréter les graphiques;
- ✔ La formation à distance par Internet ou si possible en présentiel;
- ✔ Divers documents traitant des situations particulières (la gestion naturelle des naissances après l'utilisation de la contraception hormonale, après l'accouchement, pendant l'allaitement et pendant la périménopause pour les femmes âgées de plus de 35 ans), ainsi que de l'identification de la phase fertile.

Seréna est reconnu pour son expertise en enseignement de la méthode symptothermique et de la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA).

SERÉNA Colombie britannique

604-677-4132 bc@serena.ca
bc.serena.ca

SERÉNA Alberta

780-488-5221
alberta@serena.ca

SERÉNA Saskatchewan

sask@serena.ca
saskserena.ca

SERÉNA Manitoba

204-783-0091
mbserena@serena.ca
mb.serena.ca

SERÉNA Ontario

613-728-6536 or 1-888-373-7362
ontario@serena.ca
ontario.serena.ca

SERÉNA Québec

1-866-273-7362
coordination@serenaquebec.com
serenaquebec.com

SERÉNA Nouveau Brunswick

506-759-9557
nb@serena.ca

SERÉNA Nova Scotia

902-863-5061
ns@serena.ca

SERÉNA CANADA

151, ave. Holland, Ottawa, ON K1Y 0Y2
613-728-6536 ou 1-888-373-7362
sc@serena.ca

serena.ca/fr