

DÉCOUVRIR ET GÉRER SA FERTILITÉ



Méthode d'observation du cycle (MOC)
Favoriser ou éviter une grossesse

**Se former à la
symptothermie pour :**

- Repérer les périodes fertiles et infertiles
- Vivre selon son rythme biologique

Une
responsabilité
partagée

+ d'infos
et toutes nos propositions
sur le site du CLER

www.cler.net
Association à but non lucratif,
reconnue d'utilité publique





POUR QUI ?

- Pour les couples qui veulent une méthode sans hormones et sans dispositif.
- Pour toutes les femmes : ayant des cycles réguliers ou irréguliers.
- Pour toutes les situations : post-naissance, post-pilule, pré-ménopause...
- Pour tous les budgets : tarif modulable selon vos revenus

APPRENTISSAGE

Pour une excellente fiabilité, proche de 99%, et être rapidement autonome :

- un accompagnement par un moniteur est indispensable
- une application web vous permet de saisir vos cycles

cyclamen.net



S'OBSERVER

Ces signes permettent au couple de repérer les périodes fertiles ou infertiles de la femme :

- glaire cervicale
- température
- col de l'utérus

Selon son désir de concevoir ou non, le couple en tient compte dans le vécu de sa sexualité.

NOS MONITEURS SONT À VOTRE SERVICE
+ d'infos et rendez-vous sur www.cler.net