

LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad



CURSO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL
Método de la Ovulación Billings - 100% online

CURSO DE PFN con MOBillings- online

¿Qué incluye el curso?

- **4 sesiones vía zoom en directo**, aunque quedarán grabadas por si no se pudiera asistir (en el caso de los grupales).
- **Acceso a las grabaciones** de las sesiones de forma privada.
- **El seguimiento de las gráficas.** Desde la primera sesión, se aprende a llevar el registro de la gráfica. Es la parte del curso más importante, ya que supone el trabajo personal de la usuaria, con un control y evaluación constante de sus ciclos ováricos **de forma individual** con la monitora. Para ello iremos cerrando citas con cada pareja vía zoom, llamada telefónica o *whatsapp* siempre que sea necesario para revisar ciclos. Además, ésta estará disponible vía *email*, llamada, *whatsapp*, para consultar y resolver dudas. La finalidad es asegurar que se entiende y aplica bien el método. Este seguimiento será durante un año desde que se empezó el curso (si es un postparto se puede alargar más ya que en estos casos se sigue la vuelta a la fertilidad y hasta los 6 primeros ciclos).
- **Apuntes** en pdf.

Cuál es el coste total y forma de pago?

170€ curso grupal

225€ curso individual

- Transferencia: LETYOURSELVES S.L, La Caixa ES71 2100 1550 2702 0045 2165

- Paypal: Solo para residentes fuera de España. En este caso el coste es 175€ grupal o 235€ individual (info@letyourselves.com)

El pago debe realizarse antes de empezar. Indicando en concepto el nombre y apellidos y mandando el comprobante del abono a info@letyourselves.com

CURSO DE PFN con MOBillings- online

El Curso está destinado a matrimonios o novios que deseen aprender a reconocer la fertilidad con el Método de la Ovulación Billings y a descubrir y profundizar en la sexualidad conyugal.

Resumen de contenidos de las sesiones teóricas:

- **1ª sesión:** (1h y media aprox.) Instrucción inicial del Método de la Ovulación Billings: base fisiológica, fases del ciclo ovárico y reglas del Método. Cómo realizar la observación de la sensación vulvar y el moco cervical. Cómo apuntar en la gráfica (papel, Excel o BillingsApp). Eficacia y beneficios.
- **2ª sesión:** (1h aprox.) Hormonas del ciclo. Tipos de moco cervical. Otros flujos que pueden confundir. Factores que afectan a la secreción cervical. Frecuencia de embarazo según el momento del ciclo. ¿Se puede elegir el sexo del bebé?. Cómo mejorar el ciclo con el estilo de vida.
- **3ª sesión:** (1h aprox.) Situaciones especiales que alteran los ciclos fisiológicas y patológicas. Consecuencias del uso de anticonceptivos. Problemas de fertilidad y búsqueda de las causas. ¿Es moralmente lícita la reproducción asistida? Fases de la relación sexual. Curva de excitación hombre-mujer. Cambios en el deseo sexual femenino en el ciclo.
- **4ª sesión:** (1h aprox.) Sexualidad conyugal a la luz de la moral católica. Significado del acto conyugal. Qué es un acto sexual pleno. Placer y deseo sexual. Continencia periódica. Paternidad responsable, ¿cuántos hijos tener?. Problemas en la comunicación. Diferencia entre MN y contraceptivos.

CURSO DE PFN con MOBillings- online

¿Quién lo imparte?

La monitora es **Eva Corujo**, certificada por Woomb España para la enseñanza del Método de la Ovulación Billings y experta en afectividad y sexualidad. Contacto: *whatsapp* (0034 651147645) o *email* (info@letyourselves.com).

Situaciones que se pueden dar:

- **La revisión de gráficas durante un año es desde que se empieza el curso.** Pasado ese año, se puede contratar la **Tarifa de revisión de gráficas** por 45€ que cubre la revisión de 6 gráficas y resolución de dudas vía *email* o *whatsapp*.
- En caso de requerir una **sesión de repaso adicional** y a petición de la usuaria, ésta tendrá un coste de 45€/1 hora y se acompañará igualmente de la revisión de 6 gráficas.
- Si una vez iniciado el curso hay embarazo, se recomienda terminar de asistir a todas las sesiones y retomar la gráfica una vez se haya dado a luz, respetándose el tiempo requerido de seguimiento de gráficas.
- En ningún caso se devuelve el importe total o parcial del curso por abandono del mismo.

Preguntas habituales

- Tengo ciclos irregulares, ¿puedo hacerlo?

Perfectamente, de hecho será positivo para valorar tu caso, poder hacer pruebas en días concretos del ciclo y buscar solución de mejora para tus ciclos.

- Acabo de dar a luz, ¿puedo hacerlo? ¿cuándo empezar?

El curso es perfecto para ti si nunca has aprendido antes. La parte teórica no pasa nada si la haces embarazada. Una vez des a luz, al final de la cuarentena postparto empezaremos con las gráficas.

- Estoy con lactancia y aún sin ciclos, ¿puedo hacerlo?

¡Perfectamente! Especialmente si nunca antes has aprendido. Es aconsejable comenzar cuanto antes para reconocer la vuelta a la fertilidad.

- No tengo pareja, ¿puedo hacerlo?

Por supuesto. El reconocimiento de la fertilidad es válido para cualquier mujer, independientemente de su situación personal.

- Y si me quedo embarazada a mitad de curso, ¿qué hago?

El importe abonado no se devuelve. En estos casos recomendamos "congelar" las sesiones pendientes y la revisión de gráficas para después de haber dado a luz.

¡Si tienes cualquier duda pregúntanos!



CONTACTO:

teléfono: 0034 651147645
email: info@letyourselves.com