

LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad



INSTRUCCIÓN INICIAL

Método de la Ovulación Billings - 100% online

INSTRUCCIÓN INICIAL MOBillings- online

¿Qué incluye?

- **1 sesión de 1 hora y media aprox., vía zoom en directo**, aunque quedará grabada por si no se pudiera asistir (en el caso de los grupales). 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.
- **Acceso a la grabación** de forma privada.
- **El seguimiento de las gráficas.** Desde la primera sesión, se aprende a llevar el registro de la gráfica. Es la parte 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 (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.

Coste total y forma de pago?

120€ grupal o 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 125€ (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.com²

INSTRUCCIÓN INICIAL 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 las 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, tendrá un coste de 45€ y se acompañará igualmente de la revisión de 6 graficas.
- Si una vez iniciado el curso hay embarazo, se recomienda 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" la revisión de gráficas para después de haber dado a luz.

¡Si tienes cualquier duda pregúntanos!



CONTACTO:

teléfono: 0034 651147645
email: info@letyourselves.com