

# Apprenez à connaître votre fertilité La PFN et la MAMA

Comment espacer une naissance de manière naturelle ou retarder l'introduction d'une méthode contraceptive hormonale pendant l'allaitement ?

Rachel Marston est praticienne en médecine chinoise et monitrice en PFN. Elle collabore avec la Dresse Tatjana Barras-Kubski, spécialiste du cycle féminin depuis plus de 25 ans.

La planification familiale naturelle (PFN) permet de connaître le cycle de la femme et ses subtilités pour en déterminer les périodes fertiles et infertiles.

La méthode d'allaitement maternel et d'aménorrhée (MAMA) est une alternative qui permet de profiter de l'infertilité offerte par l'allaitement sous certaines conditions.

Cette soirée d'information vous fera découvrir ces méthodes naturelles, économiques, écologiques et très fiables qui vous donneront des alternatives contraceptives aussi efficaces que la pilule !

## Dates 2019

**Mardi 12 mars**

**Mardi 10 septembre**

**Maison de Naissance Tilia**

**Participation : CHF 20.-  
par couple ou par personne**

renseignements et inscriptions 078 610 34 02 ou [cabinet.marston@gmail.com](mailto:cabinet.marston@gmail.com)

