



Seréna Manitoba, Inc.

SERÉNA est une organisation canadienne qui se spécialise dans l'enseignement d'un cours sur la **méthode symptothermique**, une méthode de planification familiale naturelle efficace, reposant sur des bases scientifiques. Ce cours complet de deux heures fournit toutes les informations et le matériel dont un couple aurait besoin pour déterminer les périodes fertiles et non-fertiles du cycle menstruel féminin. Nous aurons notre matériel sur place pour l'acheter, mais nous ne le donnerons pas gratuitement dans le cadre de la session. Manuel : 5 \$, Tableaux de bord 10 \$, Thermomètres 20 \$. La **méthode symptothermique** repose principalement sur l'observation régulière du mucus cervical, des symptômes du col de l'utérus et de la température du corps de la femme au cours de son cycle menstruel. Ces observations aident un couple à prévoir les périodes fertiles et non-fertiles pendant le cycle menstruel de la femme afin de prendre des décisions quant à la façon de planifier la famille. (Des informations supplémentaires sont également disponibles auprès de Seréna pour les couples confrontés à des situations irrégulières telles que la pré-ménopause et post-partum/allaitement.)

Seréna utilise une approche couple-à-couple pour enseigner la méthode. Les couples qui utilisent cette méthode dans leur vie personnelle peuvent ensuite être accrédités par l'organisation nationale de Seréna en tant que couples enseignants. À l'échelle nationale, Seréna dispose d'un médecin pour mettre à jour régulièrement le matériel pédagogique.

Chez Seréna, nous croyons qu'il est à la fois possible et extrêmement bénéfique que les couples prennent conscience de leur fécondité. Nous croyons également que la sensibilisation à la fécondité permet aux couples de prendre des décisions éclairées en matière de planification familiale et qu'elle a le potentiel de créer des relations matrimoniales plus saines fondées sur le respect et la confiance. Seréna est fière de transmettre son enseignement sur la **méthode symptothermique** aux couples canadiens depuis plus d'un demi-siècle et nous espérons continuer à offrir ce service pendant de nombreuses années.

Couple intervenant Seréna à l'Atelier de sensibilisation à la fécondité :

Jean et Janelle Lafrance

Téléphone/texte: (204) 783-0091

Courriel: mbserena@gmail.com

Site Web: www.serenamb.com