

Rebelle-Santé

VOTRE MENSUEL DE SANTÉ NATURELLE

À l'écoute du cycle féminin pour une contraception naturelle sur mesure

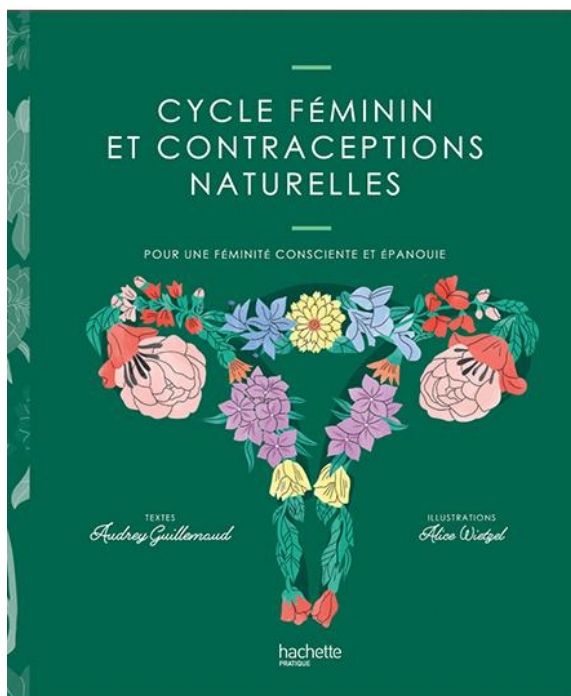
Lucie Servin - octobre 2019 – Rubrique - [Sélection Livres](#)

<https://www.rebelle-sante.com/rebelle-sante-ndeg-219/selection-livres/lecouste-du-cycle-feminin-pour-une-contraception-naturelle>

Cycle féminin et contraceptions naturelles, Pour une féminité consciente et épanouie

Audrey Guillemaud. Illustrations Alice Wietzel.

Éditions Hachette 19 cm x 23 cm 256 pages, 19,95 €.



Audrey Guillemaud est formatrice en contraception naturelle.

Dans les ateliers qu'elle anime, elle engage d'abord les femmes à comprendre le cycle féminin et envisager la contraception naturelle dans une approche globale de la gestion de la fertilité, la symptothermie.

Car trouver la meilleure contraception naturelle est d'abord une quête de soi. Dans ce livre, loin de se focaliser sur cette approche globale qu'elle préconise, la formatrice compile toutes les informations biologiques, psychiques ou environnementales liées au cycle féminin, en détaillant les différentes méthodes connues, leurs histoires et les études qui s'y rapportent.

Un guide très complet d'un genre nouveau, idéal pour se forger sa propre opinion et déterminer une démarche personnalisée à l'écoute de son corps.

