



*Vous accompagner...
tout en douceur*

Mes prestations de doula



Se reconnecter avec soi-même

Suite à notre échange pour découvrir mon accompagnement doula selon vos souhaits, je suis heureuse de vous envoyer cette brochure qui vous rappellera les rôles d'une doula, les forfaits et les prestations que je propose pour vous accompagner tout le long de votre grossesse et post-natal.

Je propose, au choix, un accompagnement à l'unité (1 séance) ou deux forfaits (Essentiel ou Complet) en fonction de vos besoins.

Je ne me limite pas à l'accompagnement doula, je m'ouvre aussi à d'autres prestations que vous pourrez découvrir à la page 6 de cette brochure.

En vous souhaitant une bonne lecture.



Moi, c'est Marion



Infirmière de formation puis monitrice de portage et de massage bébé, je suis aussi maman de quatre garçons. Depuis 2017, j'accompagne les familles près de Melun et dans tout le 77.

Devenir mère a été un bouleversement qui a révélé en moi des difficultés et le manque de soutien apporté aux jeunes parents. J'ai donc choisi d'en faire ma mission.

Aujourd'hui doula, j'offre un accompagnement humain et bienveillant pour que chaque famille puisse faire ses propres choix en toute confiance.

Les attentions d'une Doula

Les attentions que j'offre en tant que doula reposent sur quatre piliers essentiels : **l'écoute**, **l'accompagnement**, **l'accueil** et **le respect**.

J'écoute sans jugement, avec douceur, pour que chaque émotion puisse trouver sa place. J'accompagne pas à pas, en proposant des repères, des informations et une présence rassurante. J'accueille chaque histoire, chaque projet, chaque vécu avec bienveillance. Et je respecte profondément les choix, les besoins et le rythme de chaque famille.

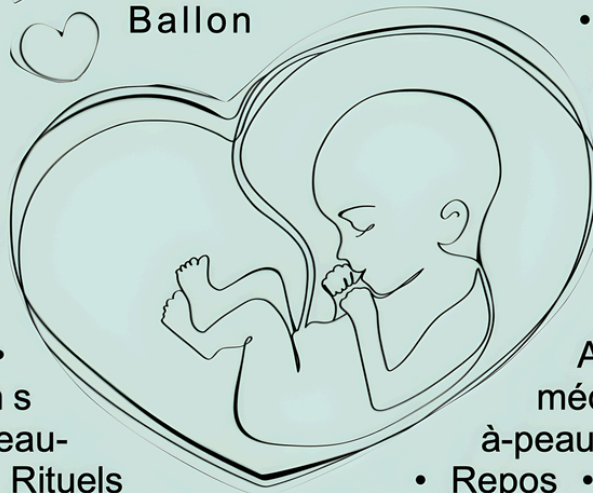
Mon rôle est simplement d'être là, pleinement, pour que vous puissiez vivre cette période de vie avec confiance et sérénité.

Attention, je ne suis ni sage-femme, ni médecin, je ne peux pas donner d'avis médical ni de diagnostic. En cas de souci de santé, je vous redirigerai vers votre professionnel de santé habituel.



Ensemble on peut parler de...

Physiologie • Hormones • Maux de grossesse • Émotions • Peurs & croyances
 • Lieux de naissance • Protocoles • Projet de naissance • Préparation mentale
 • Co-parent • Choix éclairés • Lien au bébé • Sexualité & couple • Charge
 mentale • Intuition maternelle • Position du bébé • Visualisations • Affirmations
 positives • Sommeil enceinte • Peur de l'accouchement • Traumatismes •
 Grossesse après IVG/IMG • Grossesse arc-en-ciel • Deuil périnatal •
 Alimentation • Activité physique • Méditation • Yoga prénatal • Respiration
 consciente • Phases du travail • Déclenchement • Soulagement •
 Respiration • P M A • Relaxation • Visualisation •
 Positions • Ballon • Rebozo • Massages •
 Suspension • Rôle du co-parent •
 Environnement • Accouchement
 physiologique • Périurale • Émotions
 du jour J • Imprévis • Rencontre
 bébé • Liberté de mouvement •
 Poussée physiologique •
 Positions d'expulsion • Ambiance
 • Lumières • Ancrage sensoriel •
 Interventions médicales • Consentement •
 Césarienne • Peau à-peau • Premiers soins bébé •
 Retour maison • Rituels • Repos • Baby blues • Soutien
 émotionnel • Allaitement • Biberon • Sommeil bébé • Portage •
 Rythme bébé • Organisation • Corps postnatal • Couple & intimité • Fratrie •
 Surcharge mentale • Soutiens extérieurs • Administratif • Soins du bébé •
 Quatrième trimestre • Matrescence • Patrescence • Identité parentale •
 Solitude parentale • Nutrition post-partum • Dépression post-partum • Pleurs
 du bébé • Rebozo postnatal • Diversification • Retour au travail • Modes de
 garde • CNV • Jalousie fratrie • Parentalité LGBTQ+ • Familles recomposées •
 Parentalité solo • Confiance en soi • Limites • Sentiment de compétence •
 Relation au corps • Empuissancement • Trousse maternité • Valise bébé •
 Chambre bébé • Matériel bébé • Budget bébé • Aides financières • Droits
 parentaux ...



... toujours en fonction de vos besoins.

Mes forfaits

en visio ou en présentiel (*sous conditions*)



✦ À l'unité

1 seule séance de doula

55 euros

Essentiel

3 séances de doula pré-natal

160 euros

Complet

6 séances de doula pré-natal & post-natal
(à répartir)

+ Accompagnement à l'allaitement

350 euros

La durée d'une séance Doula est de 1h30-2h

La présence du co-parent est fortement recommandé, pour au moins 1 séance.
Le paiement en plusieurs fois est possible. Me contacter pour en discuter.



Prestations additionnelles

Contactez-moi pour un devis et en savoir plus



Accompagnement allaitement

en visio ou sur place



Soin rituel Rebozo

à 4 mains (2 personnes)



Bercements au Rebozo et serrage du bassin



Atelier de portage

en visio ou sur place



Astreinte & présence à l'accouchement



Conférences



Passons à l'étape suivante !

Vous ressentez le besoin d'être accompagnée par une doula ?

Après notre échange "**Découverte doula**",
toutes les informations vous sont envoyées par email concernant le
paiement. Après cette étape, vous pouvez :

Prendre rendez-vous avec moi

Je prends rendez-vous

Vous avez une autre demande spécifique ?



lesateliersdemanon77@gmail.com



En attendant, je suis présente sur ...



[Mon site Internet](#)



[Ma page Facebook](#)



[Ma page Instagram](#)

À très vite,
Manon

