Services :

EN LIGNE :

**RDV individuelle sur thématique précise**.

Environ 1h30 de rdv selon ta problématique peut être plus ou moins long.

Je te propose des rdvs individuels pour aborder des thématiques précises autour de la grossesse, de la naissance ou du post partum.

Les thèmes abordés peuvent être :

* Je suis enceinte et je me sens perdue…
* J’aimerai accoucher sans péridurale mais je doute, besoin de conseils
* J’aimerai allaiter mon bébé, j’aimerai en savoir plus
* Je veux préparer mon post partum et j’ai besoin d’aide
* J’hésite pour mon lieu d’accouchement et j’aimerai avoir plus d’infos
* Je suis enceinte et je me sens totalement envahit par des doutes, peurs, craintes et j’ai besoin d’en parler sans me sentir juger
* J’ai accouché et je n’ai pas bien compris tout ce qui m’est arrivé, j’ai besoin d’en parler
* J’ai besoin d’aide pour rédiger mon plan de naissance

Je te propose de prendre ton rdv au moins 72h avant, cela me permet de t’envoyer un petit formulaire à remplir pour que je connaisse ta problématique et que je puisse t’accompagner au mieux !

A la fin de notre rdv, je prépare un fichier pdf qui reprend l’ensemble de notre discussion, les conseils données et autres selon ce qui aura été abordé pendant le rdv. Cela te permet ainsi de toujours garder une trace de nos échanges

TARIF :

Soutien : 58 euros

Base : 65 euros

Don : 72 euros

Concernant ton plan de naissance, je te propose également un pack complet de 2 rdv + la création d’un plan de naissance personnalisé :

**Pack complet plan de naissance**

2 rdv d’environ 1h/1h30 et un joli plan de naissance détaillé et fait en fonction de tes goût et de tes envies. Tu combines le fait de recevoir des informations utiles et importantes pour mieux préparer ton accouchement avec le plaisir de recevoir un joli plan de naissance que tu pourras garder en souvenir à travers les années …

* Premier rendez vous : on discute de tes envies, de tes souhaits pour ton accouchement. Je te prodigue des conseils et astuces, mais aussi des informations qui pourront t’être bien utiles le jour J. Je t’aide à mettre des mots sur tes idées, tes besoins, tes envies. Je peux aussi te guider vers des alternatives, des choses que tu ne connaissais pas et qui te correspondent mieux.

Après ce rdv, on se laisse environ 15 jours pour que tu es le temps de réfléchir à tout ce qu’on s’est dit, d’en discuter avec ton/ta partenaire.

* Deuxième rendez vous : On se retrouve pour rédiger ensemble ton plan de naissance détaillé. On parle aussi des couleurs que tu aimes, des images, des photos qui te plaisent afin que je puisse les intégrer à ton plan de naissance.
* Environ 15 jours après ce dernier rdv, tu reçois ton plan de naissance tout beau par mail, prêt à être imprimé ! Si certaines choses te viennent entre temps tu peux bien sûr me contacter pour que j’ajoute ou que je modifie certaines choses.

Si ton plan de naissance te plait, notre collaboration se termine là ! S’il y a des choses à modifier, je peux évidemment le faire (dans la mesure du raisonnable !)

Tu pourras imprimer ton plan de naissance pour la maternité. Et tu pourras aussi l’imprimer pour toi, pour le glisser dans la boite à souvenir de ton futur bébé, l’afficher dans sa chambre en attendant sa venue, l’accrocher sur ton frigo pour le voir tous les jours…

L’idée, c’est de t’offrir quelques choses de visuel et qui te correspondent.

Mais c’est surtout de me permettre de te donner toutes les infos qui te seront nécessaires durant nos rdv. Ces quelques heures passés ensemble te permettront de repartir avec ton plan de naissance, mais surtout de repartir sure de toi, prête à donner naissance à ton enfant le plus sereinement possible, en te sentant réellement informé !

*Ce service est pour toi si :*

* *Tu as envie d’avoir un joli plan de naissance, écrit de façon clair et juste, sans avoir à y passer des heures de ton coté.*
* *Tu n’es pas encore bien sûre de tes choix et de ce que tu aimerais écrire dans ce fameux plan de naissance et tu aimerai avoir plus d’informations pour prendre tes décisions.*
* *Tu as besoin d’être guider, épauler, soutenue*
* *Tu veux plus d’informations concernant tes droits et tes possibilités lors d’une naissance en milieu médical*
* *Tu as envie de garder un joli souvenir de ta préparation à la venue de ton bébé*

*Tu as envie d’offrir un joli cadeau original et utile a une future maman ? N’hésite pas à lui offrir le pack plan de naissance.*

TARIF :

125 euros

140 euros

150 euros

**Accompagnement complet : vers une naissance physiologique.**

Tu aimerais vivre une naissance physiologique, sans intervention médicale inutile, à la maternité, en maison de naissance ou même chez toi ?

Alors cet accompagnement est fait pour toi !

Lors de 3 rendez-vous personnalisés, on se retrouve pour aborder ensemble le sujet passionnant de l’accouchement physiologique. Chaque rendez-vous dure en moyenne 1h.

En général l’accompagnement se déroule de la sorte :

**Avant chaque rendez vous je t’envoie un petit questionnaire à me renvoyer afin de mieux cerner tes attentes et tes besoins.**

* Lors du premier rendez-vous, nous aborderons tes souhaits, ta vision de l’accouchement, tes craintes, tes envies ainsi que celles de ton partenaire. Nous abordons également ton histoire, l’histoire de ta famille vis-à-vis de la naissance d’un enfant car bien souvent certaines croyances remontant à très loin peuvent entraver notre confiance en nous même.
* Lors du deuxième rendez-vous, je te propose de te faire une explication complète du processus physiologique d’un accouchement, je te donne les étapes théoriques d’un accouchement non médicalisé. Ce rendez-vous a pour objectif de te donner confiance, de te rappeler à tes capacités. Tout cela te permettra le jour de ton accouchement de connaitre ton corps, ses mécanismes et de te sentir souveraine dans les choix que tu seras amenée à faire.
* Enfin, lors de notre troisième rendez-vous, je te donne des astuces concrètes pour favoriser l’avancée du travail et la gestion de tes contractions. Je te parle position, massage, points d’acupression, méthode Bonapace, sons graves, respiration, visualisation etc. C’est aussi l’occasion de reprendre tout ce qui s’est dit lors de nos deux précédents rendez-vous et de faire un petit point ensemble.

Nous terminerons ce troisième rendez vous par une courte **méditation guidée.**

Puis, tu recevras dans les jours suivant **un PDF complet** reprenant nos échanges, ainsi que **l’audio de notre méditation guidée**, afin que tu puisses la refaire à tout moment, et pourquoi pas l’utiliser le grand jour !

TARIF :

Soutien : 180 euros

Base : 200 euros

Don : 220 euros

**Masterclass :**

**Accouchement physiologique :**

Qu’est-ce qu’un accouchement physio ?

Pourquoi vouloir vivre un accouchement physiologique ?

Petit tour rapide des étapes de l’accouchement physio.

Choix du lieu de naissance : quel impact sur mon projet d’accouchement ?

Masterclass d’1 heure environ + réponse aux questions 23 euros

Masterclass maintenu si minimum 3 inscriptions

**Mise en place d’un allaitement réussi : conseils et astuces de doula**

* Pourquoi allaiter son bébé ?
* Comment favoriser la mise en place de mon allaitement dès la naissance ?
* Peut on allaiter malgré une césarienne ?
* Quels sont les recommandations en matière d’allaitement ?
* Comment maintenir son allaitement dans la durée ?

**Vers un post partum serein :**

* Qu’est ce que le post partum ?
* Baby blues VS depression post partum, clarifions tout ça
* Tips et astuces pour préparer son post partum

A la fin de chaque masterclass, les participants reçoivent un document pdf reprenant tout ce qui a été dit !

**Si tu aimerai vraiment te faire accompagner mais que l’argent est un frein pour sauter le pas, n’hésites pas à me contacter : on peut toujours trouver des solutions ensemble <3**

**En PRESENTIEL en ALGARVE (Portugal)**

Tu es Française installée au Portugal, ou tu parles couramment le Français ?

Je me propose de t’accompagner dans cette aventures fabuleuses et o combien transcendante qu’est la maternité !

Je te propose un accompagnement à la carte qui nous permet de nous rencontrer pour des thématiques précises selon tes besoins.

Tu peux également me contacter pour un « accompagnement complet » ou je te suis du début de ta grossesse jusqu’à la fin de ton post partum. Mais tu as également possibilité de modulé ton accompagnement en fonction de tes besoins !

Je suis également formé à l’utilisation du rebozo pour des soins de relaxation. Tu peux ainsi me contacter pour une parentaise de douceur et de détente.

Enfin, je propose un service de préparation de repas pour ton post partum ! Je te prépare des plats, végétarien, équilibré et adapté à la période du post partum !

Tu veux en savoir plus ? C’est par la !

**Accompagnement à la carte :**

* 1 visite d’une heure et demie pour discuter de vos envies, vos besoins et obtenir des conseils. Je peux également vous aider à rédiger votre plan de naissance. On peut terminer la séance par une méditation guidée si vous le souhaité.
* 1 visite en post partum, pour parler de votre accouchement, décharger, confier vos besoins et trouver des solutions, aide pour l’allaitement…

(Plusieurs visites sont possibles selon vos besoins)

Prix : 65 euros + frais kilométriques (si sup à 20km de vila do bispo)

**Accompagnement complet :**

* 4 visites d’1h environ pendant ta grossesse (à caler selon tes besoins)
* Présence à ton accouchement à domicile ou à l’hopital si le protocole le permet. Je suis d’astreinte 24h/24 et 7j/7 de la 37e SA jusqu’à 1 semaine après ton terme.
* 3 visites en post partum pour discuter de ton ressentis, de tes besoins, t’aider dans ton quotidien si tu en ressens le besoin.
* 1 soin relaxation rebozo par balancement et resserage de bassin à partir du 40ème jour post accouchement

Total : 800 euros (prix comprenant les visites, le temps d’astreinte, la présence à l’accouchement quel que soit la durée et le soin rebozo)

**Soin relaxant au rebozo (à votre domicile) :**

On commence par un temps rebozo avec des bercements du bassin, des épaules et des jambes, ainsi qu’un resserrage. Je termine par un massage du corps à l’huile chaude : dos et épaules puis visage, mains jambes et pieds. Pendant le soin vous pourrez également déguster une délicieuse tisane si vous aimez ça bien sûr. On termine généralement le soin par une courte méditation guidée 😊

Ce soin peut être réalisé en post partum (à partir de 40 jours et à discuter en cas de césarienne), mais aussi à n’importe quel moment de votre vie si vous avez besoin de prendre un temps pour vous et d’en ressortir pleine d’énergie et de douceur.

Tarif pour environ 1h30 de soin : 75 euros + (si sup à 20km de vila do bispo)

**Préparation des repas pour post partum :**

Je te livre directement à ton domicile avant ton terme et tu n’as plus qu’à tout mettre au congélateur ! Cela te permettra de ne pas avoir à te poser la question « qu’est-ce qu’on mange » et de courir partout pour préparer un repas alors que tu es dans une période de ta vie qui ne t’appelle qu’au repos.

Cette offre comprend : 6 repas végétariens complets pour 2/3 personnes + 2 préparation sucrée pour le gouter (ex : boules d’énergie, banana bread etc.) J’utilise principalement des ingrédients issus de l’agriculture biologique.

Prix : 380 euros (comprend les courses + le coût de préparation + le temps de préparation + livraison)

**Si tu aimerai vraiment te faire accompagner mais que l’argent est un frein pour sauter le pas, n’hésites pas à me contacter : on peut toujours trouver des solutions ensemble <3**