



## Accompagner les femmes

Dans un espace protégé, je vous propose diverses façons d'explorer tous les aspects de votre **être-femme**, dans la **convivialité** et le **partage d'expériences**.

Ma transmission est horizontale et a pour but de soutenir **votre autonomie** et votre **pouvoir sur vous-même**.

## Mes propositions

### Cycles de cercles de femmes

Rejoignez un Cycle de Cercles et découvrez un espace bienveillant où vous pourrez partager vos expériences, poser vos questions et enrichir vos connaissances sur les sujets suivants:

- ☾ **Devenir mère:** grossesse, naissance, post-partum
- ☾ **Avancer en âge:** périménopause
- ☾ **Vivre sa fertilité naturellement:** connaissance des cycles et symptothermie

#### Le principe

Chaque mois, nous abordons un aspect particulier de la maternité/périménopause/fertilité, dans un espace protégé, autour d'une boisson chaude et de diverses ressources pour faciliter la parole et les échanges. Nous partagerons nos histoires, nos points de vue, nos sentiments, nos questionnements, apprendrons les unes des autres, recevrons de l'écoute, des informations, du soutien.

*Max 8 personnes, Durée 2h30, 1 fois par mois pendant 10 lunes.  
Espace Cheroy*

### Consultations et soins individuels

- ☾ Consultation en **allaitement**
- ☾ Consultation en **périnatalité**
- ☾ Consultation en **parentalité** et **écoparentalité**

*Durée: 1 à 2 heures selon les besoins*



### Tentes rouges

Je propose une tente rouge chaque dernier samedi du mois. Elles sont ouvertes à toutes les femmes, quel que soit leur âge.

#### Qu'est-ce qu'une tente rouge?

Plongez dans l'intimité et la douceur des Tentes rouges, cercles de parole ritualisés, rappelant des traditions ancestrales de soutien et de transmission entre femmes. On y partage ses histoires, ses larmes, ses rires, ses silences, en lien avec son être-femme.

*Plus d'infos sur les tentes rouges: <https://tentesrouges.fr/>  
Max 8 personnes. Durée 2h30, Espace Cheroy*

### Rituel Rebozo

Découvrez le Rituel Rebozo, une expérience unique qui offre apaisement et guérison en post-partum ou pour clore une étape de sa vie. Ce rituel utilise le traditionnel rebozo mexicain, un tissu ajouré qui a de nombreux usages de bien-être. Parfait comme cadeau de naissance.

#### Qu'est-ce que le rituel Rebozo?

Il consiste en plusieurs étapes:

- **Première montée en chaleur** à l'aide de tisanes de plantes spécifiques: échanges avec la praticienne, déclaration de l'intention.
- **Massage du corps entier** à l'huile végétale.
- **Seconde montée en chaleur** à l'aide de chaleur humide (vapeur ou bain).
- **Serrage du corps** en sept points à l'aide du rebozo.

*Rituels réalisés au domicile de la cliente, durée 2h30*





## Accompagnement doula complet-

Je propose un accompagnement complet en tant que doula, en pré- et post-natal, avec ou sans présence à l'accouchement.

### Les options

- ☾ Six rencontres à répartir avant ou après la naissance
- ☾ Présence à l'accouchement si possible ou si souhaitée
- ☾ Rencontre à la carte, pour faire connaissance, pour un besoin ponctuel, pour plus de soutien

*Durée d'une rencontre: Environ 2 heures*

*Disponibilité par mail ou par téléphone en journée pendant toute la durée de la grossesse et trois mois après la naissance.*

## Fertilité consciente



Accompagnement des **cycles menstruels** et de la **fertilité par la symptothermie**: en groupe (cycle de cercles sur la fertilité) ou individuellement (apprentissage de la méthode symptothermique de gestion de la fertilité et suivi des cycles).

## Stages et formations tout au long de l'année

- Introduction à l'écoparentalité
- Introduction à l'égologie (avec Valérie Guilcher)
- Sommeil et allaitement
- Naissance physiologique
- Pérимénopause au naturel
- Allaiter, c'est la liberté
- Maternage proximal et éducation sans violence
- Maternité et sexualité
- Le Génie de l'être et la réalisation de soi (avec Marc-André Cotton)



## Qui suis-je?



**Je suis doula.** Membre active de Doulas de France depuis 2006, j'ai été formée au sein de l'Institut de formation Doulas de France et auprès de l'organisme Childbirth International. J'ai participé à de nombreux séminaires et formations sur la maternité et la périnatalité.

Formée à l'accompagnement des femmes qui allaitent, je soutiens les dyades allaitantes depuis plus de quinze ans.

Je suis praticienne du rebozo dont l'art m'a été transmis par des sages-femmes traditionnelles mexicaines. J'ai co-créé les tentes rouges en France en 2008. Je suis éditrice et traductrice de livres sur la grossesse, la naissance, l'allaitement, l'éducation, le bien-être féminin (les éditions Le Hêtre Myriadis). Je suis également formatrice et conférencière dans tous ces domaines.



## Qu'est-ce qu'une doula?

Conformément à la Charte de l'association Doulas de France, dont je suis signataire, une doula:

« accompagne et soutient la future mère et son entourage pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale, grâce à son expérience et à sa formation, et cela uniquement en complément du suivi médical choisi par les parents (hôpital, clinique, sage-femme libérale...). Une doula n'a pas de fonction médicale, elle n'est pas thérapeute. Elle soutient le travail des sages-femmes. »

Source: <https://doulas.info/une-doula-cest-quoi/>



Pour toute question sur les dates et les tarifs

## contactez moi

✉ [contact@dalidoula.fr](mailto:contact@dalidoula.fr)

☎ 06.51.32.26.00



Retrouvez la plupart de mes prestations

À l'Espace Cheroy



**19 Rue de Cheroy**  
dans le 17<sup>e</sup> arrondissement de Paris

Pour plus d'informations sur les prestations, suivez moi sur mon instagram