



**Doulas**  
en Bauges

## QU'EST-CE QU'UNE DOULA?

Une doula est une personne qui apporte aux femmes et à leur entourage un soutien pratique et moral dans les moments de vie où elles en ressentent le besoin.

Ecoute Bienveillance Non jugement  
Aide pratique Soins bien-être Transmissions



Cerise

### Ce qui m'anime

Offrir des espaces où chacun peut se sentir accueilli tel qu'il est.  
Honoré l'instant présent et les expériences que la vie propose.

[www.ceriseroptin.com](http://www.ceriseroptin.com) [cerisedoula@orange.fr](mailto:cerisedoula@orange.fr) 06 37 80 44 36

### Ce qui m'anime

Inviter à mieux se connaître pour respecter son fonctionnement.  
Apporter de la douceur et de la sérénité.

EnSoiYoga [maelle.aubert@outlook.com](mailto:maelle.aubert@outlook.com) 06 21 43 31 29



Maëlle



# Automne 2024

## Nos propositions collectives

### CERCLES

10h-12h / 15 euros

Femmes enceintes

7 sept. / 5 Oct. / 9 Nov.

Matrescence

12 sept. / 10 Oct. / 7 Nov.

Patrescence

Le 6 Nov. à 19h45

### ATELIERS PRATIQUES

35 euros / Public mixte

Quelle organisation pour être au plus proche de mes aspirations?

Le 12 Oct. de 14h30 à 16h30

### CERCLES DE FEMMES

19h45 - 21h45 / 15 euros

Féminisme et maternité

27 Sept.

Confiance et légitimité

8 Nov.

Corps et injonctions

Le 29 Nov.

### PARTAGES ET TRANSMISSIONS

35 euros / Ouvert à tous

Devenir grand-parent

Le 5 Oct. de 14h à 16h30

Accompagner la femme qui accouche

Le 12 Oct. de 10h à 12h30

Un autre regard sur le cycle féminin

Le 12 Oct. de 17h30 à 19h30

### WEEK-END

9h-18h / 210 euros / en duo

Partages, transmissions et pratiques autour de la naissance

Les 16 et 17 Nov.

Renseignements et inscription par mail  
[doulasenbauges@protonmail.com](mailto:doulasenbauges@protonmail.com)



