



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.

La doula est une confidente. Elle offre un espace d'écoute bienveillante, sans jugement dans lequel la personne peut se déposer et s'autoriser à être pleinement authentique.

La doula est une facilitatrice. Elle apporte de l'information pour permettre des choix éclairés ainsi qu'une aide pratique sur des tâches qui peuvent soulager la femme, le couple ou la famille qu'elle accompagne.

La doula est une gardienne. Gardienne de la parole, de l'espace et des besoins de la personne qui sont au centre de son accompagnement.

Elles sont connues pour accompagner les femmes et leur partenaire autour de l'arrivée d'un enfant mais leur accompagnement peut s'inscrire dans tous les moments de vie.

La doula ne propose pas de soins ni suivis médicaux ou thérapeutiques.

Quelle doula suis-je?



Une thérapeute m'a dit un jour: "Cerise, tu as la vibration de la doula". Passionnée et formée autour de la périnatalité, cette phrase a raisonné tout de suite comme une évidence. J'ai voulu immédiatement prendre ce chemin mais la vie m'en a éloigné, pendant un temps du moins.

Le temps d'apprendre à connaître des parties de moi endormies, d'abandonner mon rôle de sauveuse, d'enfanter de nouveau, de créer un lieu de vie inspirant, de clarifier ce que j'ai envie d'offrir à l'autre, de trouver plus de justesse.

En plus de l'accompagnement autour de la maternité, je sens un élan fort d'accompagner les femmes et leur entourage dans les passages de vie, quels qu'ils soient. Avec simplicité, humilité et bienveillance.

Offrir un espace qui invite les individus à s'arrêter, écouter et honorer qui ils sont et ce qu'ils vivent, les moments heureux comme les moments difficiles.

J'ai à coeur de prendre soin de ces êtres et de ces instants.
Ces temps de pause vécus en conscience qui magnifient l'expérience de la vie.

Les rencontres

Une rencontre durent au minimum 2 heures. Je les propose à domicile ou dans ma salle de soin. Le déroulé des rencontres varient selon les besoins de la personne accompagnée mais elle commence systématiquement par un temps d'écoute et de discussion suivi d'un moment de bien-être* (massage, relaxation, rebozo...) ou d'aide pratique (ménage, cuisine ou autre...).

Nous pouvons nous rencontrer une seule fois ou mettre en place un accompagnement régulier. La durée des rencontres peuvent également être ajustée selon les besoins.

*les "moments de bien-être" sont adaptés à l'accompagnement de doula et ne se substituent aux soins corporels bien-être que je propose par ailleurs et présente en page suivante.

Tarifs

Rencontres ponctuelles

2 heures 70 euros
heures supplémentaires 35 euros

facturation en tant qu'auto entrepreneuse

Accompagnements (> 4 séances)

Au choix:

facturation en tant qu'auto entrepreneuse

2 heures 60 euros
heures supplémentaires 30 euros

Facturation en tant que salariée du particulier via les CESU (chèques emploi service)

2 heures 40 euros
heures supplémentaires 20 euros

Dans ce cas, il reste à l'employeur de payer les charges patronnales et salariales mais il bénéficie ensuite d'un crédit d'impôts. Cesu + permet aujourd'hui d'éviter ses flux d'argent et de payer seulement le restant à charge pour l'employeur. Une rencontre revient à environ 35 euros à l'employeur. Il doit s'engager à faire une déclaration en ligne chaque mois pendant l'accompagnement et fournir les documents officiels en fin de contrat.

Je propose une fiche "mémo" qui vous facilitera les démarches.

Présence à l'accouchement

Dans le cadre d'un accompagnement pendant la grossesse et si nous convenons de ma présence à l'accouchement ou auprès de vos grands enfants le temps de la naissance, je vous propose un forfait.

100 euros d'astreinte (*je m'engage à être joignable et disponible les 15 derniers jours avant terme*)
350 euros l'accouchement (*forfait quelque soit la durée*)

En fonction de votre projet, nous pouvons convenir ensemble d'un tarif sur mesure au plus proche de vos besoins.

Rituels

Si vous souhaitez vivre un rituel personnalisé, je vous propose un forfait comprenant:

- une rencontre de 1 heure permettant de cocréer ensemble un rituel au plus proche de vos aspirations et besoins
- une heure de temps de conception et préparation de mon côté

60 euros

Pour l'organisation et la facilitation du rituel, un devis personnalisé vous sera proposé.
Des frais liés au matériel pourront également être facturés avec votre accord préalable.





Soins corporels et vibratoires

Au fur et à mesure des années et des expériences d'ouverture de conscience, je me suis découverte guérisseuse, passeuse et gardienne. J'honore les corps et j'accompagne les âmes dans leur évolution.



Soins corporels bien-être

Massage intuitif féminin'essence

Je vous propose un massage intuitif enveloppant au fil de musiques inspirantes. Ce massage allie intensité et légèreté, profondeur et délicatesse. Il est un véritable soin pour le corps et pour votre âme. Réparateur, réconciliateur, harmonisant, il vient nourrir chacune de vos cellules et rendre grâce à votre enveloppe charnelle. Massage réservé aux femmes.



Massage ayurvédique pré natal

Le massage pré natal Abhyanga est un massage ayurvédique spécialement conçu pour accompagner la femme enceinte à partir du 4ème mois de grossesse. Réalisé à base d'huile chaude, choisie en fonction des doshas de la femme massée, il permet de détendre le corps, relaxer le mental, apaiser le stress et ressourcera la future maman en énergie positive.

Massage ayurvédique post natal

Dans de nombreuses cultures, la femme qui vient de donner naissance reçoit de nombreux soins dispensés par les femmes proches qui l'entourent (famille, amies...) Nous avons perdu ces traditions en occident, pourtant les femmes ont besoin d'être cocoonées, touchées, soutenues. Je propose ainsi d'honorer la jeune maman et de l'accueillir avec son bébé si elle le souhaite, pour un massage ressourçant adapté au post natal.

Un cataplasme ayurvédique sur le ventre ainsi qu'un serrage du bassin peuvent être proposés en plus sur demande.



Rebozo

Le soin rebozo est un soin ancestral originaire du Mexique. Je dispense ce soin avec une autre femme dans un cadre intimiste et chaleureux que nous créons pour l'occasion. Il se compose d'un massage à 4 mains, d'un bain de vapeur, et d'un serrage du corps sur 7 points à l'aide de l'écharpe traditionnelle appelée rebozo.

Ce soin enveloppant est idéal pour honorer sa féminité, célébrer un passage, clôturer et ouvrir une étape de vie.

Relaxation aquatique

Ce soin individuel se déroule dans une eau chaude entre 33 et 35 degrés. Je soutiens et guide votre corps dans des bercements et mouvements doux.

Promesse d'un voyage en apesanteur, ce soin procure une détente physique et mentale mais il est aussi propice à une reconnexion à vos profondeurs.

Il est particulièrement apprécié par les femmes enceintes tout au long de la grossesse.

Il existe certaines contre-indications dues à la température de l'eau. Elles vous seront précisées à la prise de rendez-vous.



SOIN NON DISPONIBLE TEMPORAIREMENT

EXPÉRIENCE DE FLOTTAISON

Un bain sensoriel de détente



Se libérer du poids de la gravité, relâcher les tensions, retrouver la fluidité des mouvements naturels apaisants et libérateurs du corps

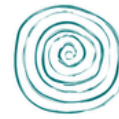
WATER REBOZO

SOIN AQUATIQUE DE RELIANCE À SOI



IMMERSION AU COEUR DE SOI

Une invitation au voyage intérieur



Se reconnecter à soi, s'ouvrir à ses sensations intérieures, vivre cet instant hors du temps, se laisser porter par pour un moment hors du temps.

PRATIQUE AQUATIQUE VIBRATOIRE
RELAXANTE ET RÉPARATRICE

Bien-être Corps Esprit

En ces eaux agréablement chaudes, nous créons un espace immersif bienveillant et soutenant pour l'expression naturelle du corps et l'apaisement de l'esprit, pour que s'ouvre ce passage vers un tout autre état d'être, une présence consciente à soi.



COCOONÉ DANS UN TISSU

De bercements doux en mouvements ondulatoires, le tissu Rebozo enveloppe le corps, soutient l'être. Le corps danse, l'esprit s'évade...

... le voyage commence ici:



Cerise et Carine
• SEANCE IMMERSIVE •
WATER REBOZO

Cerise Roptin : 06 37 80 44 36
Carine Garnier : 07 69 27 86 71

SOIN NON DISPONIBLE TEMPORAIREMENT

Transmissions de soin bébé en collectif

Ces transmissions sont proposées plutôt en petit collectif (3 ou 4 personnes). Elles peuvent, toutefois, faire l'objet d'une demande de séance en individuel. Contactez moi si vous êtes intéressés.



Massage bébé ayurvédique à la boule

Le massage des bébés est une longue tradition en Inde. Juste après la naissance, on procède à un massage nettoyant, en utilisant une boule de farine de blé, dans laquelle on rajoute un peu d'huile d'amande douce et un pincée de curcuma.

Je vous transmets ce massage qu' il est recommandé d' effectuer quotidiennement durant les trois semaines après la naissance.

Il améliore la circulation, aide à éliminer les peaux mortes et améliore le système digestif du bébé. Selon la médecine ayurvédique, Cela aide à maintenir ses trois doshas et facilite le processus d'incarnation.

Watsu bébé

Le Watsu bébé est une pratique aquatique utilisant l'eau comme élément de massage et de développement psycho corporel.

Une séance de watsu bébé est une transmission faite aux parents d'une suite de mouvements et bercements favorisant les sensations corporelles ,le développement de sa musculature, la relaxation ainsi que la complicité parent/enfant.

Cette pratique se déroule en piscine chauffée avec des bébés de 1 mois à 1 an. Une séance dure entre 30 et 45 min selon l'âge du bébé.



Xiao tuina

Le Xiao Tuina est un massage pédiatrique issu de la de la médecine traditionnelle chinoise. Il permet de traiter les affections courantes chez les enfants jusqu'à 7 ans.

Je vous propose la transmission de 3 protocoles de massage favorisant:

- . la relaxation et le bon fonctionnement global des organes, soutenant ainsi l'immunité et le bien être de votre bébé.
- . un sommeil serein
- . la régulation des affections ORL courantes chez le jeune enfant



Soins vibratoires

Adultes et enfants



Communication d'âme

Ce soin, proposé principalement à distance, permet de conscientiser et libérer des mémoires émotionnelles de cette vie incarnée, des vies antérieures ainsi que des mémoires transgénérationnelles ou collectives. Je questionne votre âme puis libère et transmute ce qui doit l'être avec un processus propre à ma vibration.

Nous échangeons par téléphone, je fais le soin puis vous rappelle pour vous partager les informations conscientisées.

Transmission vibratoire

Je me connecte à votre âme et me laisse traverser par les vibrations qui sont transmises pour vous à travers la transe, les sons, les mouvements. Je vous partage ensuite mes ressentis corporels, les images qui me sont apparues sans aucune interprétation ni conscientisation.

Je suis simple canal.

Ce soin peut être proposé en présentiel ou à distance.



Cadre de soin

Je ne justifie d'aucune formation énergétique mais j'ai vécu un véritable parcours initiatique ces dernières années. En effet, la vie a mise sur mon chemin les expériences nécessaires à la découverte de la vibration qui est la mienne et au développement de mes capacités.

Je me connecte et dialogue en accord avec la personne incarnée et avec son âme. Si cette dernière ne souhaite pas recevoir de soin ou aborder la problématique demandée par la personnalité physique, je respecte sa volonté.

Je me laisse guider par l'âme et les énergies présentes pour faire ce qui est juste pour elle à cet instant.

Je tente le plus possible de ne pas mettre d'interprétation. Mes soins n'ont pas vocation à nourrir le mental.

Je ne sais pas à quel moment du processus j'interviens. Il peut être nécessaire de poursuivre les soins pour nettoyer et conscientiser tout ce qui doit l'être ou de se tourner vers une approche complémentaire (psychothérapie, aromathérapie...)

La durée de la séance n'est pas calibrée. Néanmoins, j'observe qu'elle durent entre 30 min et 1h30.

Ma spécialité: la période périnatale



Cette période autour de la naissance m'a toujours passionnée. Je me suis d'abord formée en tant qu'auxiliaire de puériculture, j'ai choisi de devenir ensuite assistante maternelle puis doula post-natal. J'ai évolué dans cet univers en tant que professionnelle et jeune maman, partant d'une approche conventionnelle pour m'ouvrir à une approche plus spirituelle et sacrée.

Cet accompagnement énergétique est indépendant de mes prestations de doula.

Désir d'enfantement

Faire place neuve pour laisser entrer la lumière.

Nettoyer les mémoires logées dans l'utérus: mémoires traumatiques d'un précédent accouchement, fausses couches et avortements, mémoires transgénérationnelles et karmiques sont tant de choses qu'il est conseillé de libérer avant d'enfanter.



Accompagnement de la grossesse et du post natal

Tout au long de la grossesse, je vous accompagne afin de conscientiser et libérer les mémoires qui remontent à la surface, accompagner l'âme en cours d'incarnation, vous préparer vibratoirement à ce passage qu'est la naissance.

Je vous laisse me solliciter lorsque vous ressentez le besoin, nous travaillons à partir de vos observations et ressentis.

C'est important pour moi de vous rendre votre pouvoir et de vous inviter à vous laisser guider par votre intuition, votre voix intérieure, vos ressentis subtils.



Libération émotionnelle et karmique chez le bébé

Le nouveau né s'incarne sur Terre avec un bagage émotionnel, transgénérationnel, karmique. Ce bagage ainsi que son expérience pendant la gestation, l'accouchement et les premières semaines/mois vie, conditionnent des comportements, réactions, des émotions que l'on n'arrive pas toujours à comprendre ou expliquer. En me connectant et dialoguant avec l'âme du bébé, je conscientise ce qui se joue pour lui, libère les émotions bloquées ainsi que les mémoires karmiques en jeu.



Les retraites Haseya



J'ai la joie de co créer et co anime avec mes deux soeurs des retraites qui sont toujours des expériences de reliance puissantes.

Une retraite initiatique c'est un voyage vers des parts de vous-même que vous ne connaissez pas, une rencontre avec d'autres histoires, avec un lieu, avec un environnement, avec l'altérité aussi...évidemment.

Pour que cette rencontre ait lieu, nous mettons à disposition des outils comme du breathwork (respiration consciente et connectée), des temps de paroles bienveillants, de la danse libre et des ateliers/laboratoires d'exploration...

Tout ce que nous proposons a été éprouvé, vécu, respiré, dans chacune de nos cellules.

Nous nous tenons garantes d'un cadre sécurisant et bienveillant pour que vous puissiez faire ce magnifique voyage en toute confiance.



N'hésitez pas à me transmettre votre souhait d'en savoir plus sur les prochaines retraites.

Tarifs

Massage intuitif féminin'essence

1h - 60 euros

Massage ayurvédique pré natal

1h - 60 euros

Massage ayurvédique post natal

1h15 - 70 euros

complément cataplasme ventral ayurvédique + serrage du bassin
+ 30 minutes - + 20 euros

Relaxation aquatique

1 h - 60 euros

+ location de l'espace aquatique (20 euros)

Rituel Rebozo

environ 4 heures

prix conscient à partir de 250 euros

Transmissions collectives soin bébé

1h30

25 euros

Communication d'âme

Transmission vibratoire

entre 30 min et 1h30

Je pratique le prix conscient pour les soins vibratoires parce que d'une part, la durée est variable, mais aussi parce que je souhaite mettre à disposition mes capacités au service de l'évolution de l'humanité qui est en pleine ascension; que toutes personnes souhaitant se libérer, avancer sur leur chemin, accueillir une nouvelle âme en pleine conscience, puisse le faire.

Merci de prendre en considération cette démarche et de participer à la hauteur de vos possibilités.

Au plaisir de vibrer avec vous



06 37 80 44 36