

PRESTATIONS DOULA

TARIFS À LA CARTE



BAIN À L'AVOINE - 10€

Idéal si vous avez la peau sèche et que vous disposez d'une baignoire, je vous propose un mélange pour le bain. Un moment cocooning à domicile. L'idéal est que vous puissiez profiter de ce bain, avec une douce musique, des bougies... Idéal pendant la grossesse et après l'accouchement.

BAIN NOURRISSANT – 15€

En bain complet ou en bain de pieds (si vous n'avez pas de baignoire ou si vous en avez tout simplement envie), je vous propose un mélange qui va nourrir votre peau et vous apaiser. Il est, comme le bain à l'avoine, recommandé de profiter de ce bain avec de la musique, des bougies...Idéal pendant la grossesse et après l'accouchement.

BANDAGE DU BASSIN – 1H00 – 60€

Pendant la grossesse et l'accouchement, les ligament du bassin sont très sollicités et cela peut occasionner des douleurs. L'objectif du bandage est de soulager ces douleurs articulaires et ligamentaires (liées à la symphyse pubienne, au sacrum...) et de symboliquement refermer le corps après l'accouchement.

Ce bandage peut se faire dès l'accouchement terminé (sauf contre-indication spécifique) et jusqu'à 6 semaine post-accouchement pour accélérer le processus permettant aux ligaments de retrouver leur forme initiale. Après 6 semaines postpartum, le bandage du bassin est toujours bénéfique et apporte une agréable sensation.

MASSAGE RELAXANT – 1H00 – 60€

Un massage alliant plusieurs techniques, avec une huile de massage biologique adaptée à vos besoins.
Zones massées : pieds, jambes, mains, bras, dos, tête (ventre si vous le souhaitez). Pendant la grossesse, je vous propose un massage spéciale future maman.

MASSAGE DES MAINS – 20MN – 20€

Masser les mains, les poignets et les avant bras permet de délier les tensions, aide à évacuer le stress et apporte un sentiment de bien-être

MASSAGE DES PIEDS- 20MN – 20€

Masser les pieds permet de soulager l'ensemble du corps, de s'ancrer au moment présent, de stimuler la circulation sanguine et lymphatique...un vrai moment de détente.

TEMPS D'ÉCOUTE- 1H00 – 40€

Parfois, une mère a juste besoin de parler et d'être écoutée. C'est ce que je vous propose avec cette prestation, de vous écouter autour d'une boisson chaude et de parler de maternité ou d'autres choses. Vous pourrez déposer en toute confidentialité tous les sujets que vous souhaitez.




Fiona Bernard
Naturopathe - Doula

bfionaturo@gmail.com

www.fionabernard.com

06.81.32.68.86

  @bfionaturo