

Je m'appelle Mérédith, certifiée doula  
coach périnatal et diplômée en  
psychologie sociale.

J'ai 40 ans, je suis mariée et maman  
de 4 garçons.

L'arrivée de mon petit dernier a  
réveillé la doula qui sommeillait en  
moi.



J'accompagne depuis des familles et  
des femmes sur toutes les étapes de  
leur maternité de façon ponctuelle sur  
un aspect précis de ce qu'elles vivent  
( projet bébé, PMA, deuil périnatal,  
mise en place de l'allaitement,  
naissance, stress, alitement, post-  
partum..) ou bien tout au long de leur  
grossesse et même après la  
naissance.

Mon accompagnement se veut  
émotionnel et informationnel.



Je suis plus généralement la doula de  
**TOUTES** les femmes dès qu'elles  
ressentent le besoin de se connecter à  
leur puissante féminité et d'en  
prendre soin.



N'hésitez pas à me contacter, la pré-rencontre  
est offerte. Elle est importante et elle n'est pas  
engageante :

[www.meredoula.com](http://www.meredoula.com)

06 22 24 12 95

[meredith@meredoula.com](mailto:meredith@meredoula.com)

 [@meredoula84](https://www.instagram.com/meredoula84) 



# Méré Doula

Accompagnement périnatal

Accompagnement à la naissance

Accompagnement de la femme

Yoga Massage bébé Yoga prénatal

Praticienne Rebozo

Soin Lahochi



*"La vie est un mystère qu'il faut vivre et  
non un problème à résoudre." Gandhi*

# Les Mérédoula'ccompagnements

## A LA RENCONTRE

65€

SEANCE REBOZO - SOIN LAHOCHI - ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL - RENCONTRE PERINATALE

Pour toutes les femmes qui vivent un passage important de leur vie et qui ont besoin d'outils, de soutien, de détente et de retrouver confiance.

## LE TEMPS DE...

170€

### ...TROUVER VOTRE RYTHME

Pour toutes les femmes.

Accompagnement continu avec 3 rencontres.

### ...VOTRE ENFANTEMET

300€

Accompagnement continu avec 2 rencontres prénatales de 1h30, présence le jour J sur le lieu de naissance et le temps nécessaire, astreinte 24h/24h autour de votre DPA (à définir ensemble).

Ma présence est soumise à l'autorisation de votre équipe médicale qui supervise votre accouchement. En aucun cas je vous accompagne sans elle.

### ...VOTRE MATERNITE

650€

Accompagnement continu avec 10 rencontres prénatales et/ou postnatales (à répartir selon votre souhait), une 11ème rencontre offerte et quelques surprises tout au long de l'accompagnement.

Pour toutes les femmes à tout moment de leur maternité (du désir d'enfant au post-partum).

## VOUS CELEBRER ET VOUS HONORER

Sur  
devis

En créant un évènement sur mesure rien que pour vous : rituel soin rebozo, cercle de Femmes, blessing way, gender party, baby shower, tente rouge, tente rose.

Mes accompagnements ne sont pas de l'ordre du médical ne s'y substituent en aucune mesure.



Bons cadeaux disponibles pour l'ensemble de mes prestations.

Déplacements sur un périmètre de 40 km autour de Beaumes de Venise inclus.

Au-delà, des frais sont facturés.

# Les Mérédoula'teliers

## YOGA PRENATAL

Vivez autrement votre grossesse grâce au yoga prénatal.

Je vous proposerai des postures sécuritaires qui vous permettront de soulager certains inconforts, de vous détendre et vivre ce temps en connexion avec bébé. Le yoga prénatal est idéal pour préparer votre enfantement.

Ouvert aux futures mamans, à partir du second trimestre de la grossesse ne présentant aucune contre indication médicale à la pratique.

## YOGA MASSAGE BEBE

Partagez avec votre bébé un moment de détente.

La séance comprend une partie yoga, une partie massage bébé et une partie détente ou éveil.

C'est vous qui interagissez avec votre enfant.

Je confectionne et vous offre l'huile de massage bébé. Activité possible de la naissance de bébé à l'acquisition de la marche.

## BOLLYWOOD ET REBOZO

La danse bollywood est libératrice, féminine et joyeuse. Le rebozo apporte détente et réconfort.

Un mariage parfait au service de la Femme.

Durant cet atelier tout en mouvement, nous célébrerons notre Féminin et la joie d'être Ensemble.

Aucun niveau de danse requis. Ouvert à toutes.

20€

En collectif.

Contactez moi pour connaître

la prochaine date.



Ateliers par groupes entre 3 et 5 pax. Participation sur réservation uniquement.

Possibilité de créer un atelier chez vous, dans votre structure. Soutenus par l'association Arbre de Vie.