

# Servizi *Doula*

## Chi sono

Sono doula, insegnante di yoga e facilitatrice somatica.

Accompano persone, genitori e famiglie durante concepimento, gravidanza e post-partum, offrendo supporto fisico, emotivo e informativo.

Il mio approccio è somatico, trauma-informed, inclusivo e non giudicante, basato sull'ascolto del corpo, sulla lentezza e sul rispetto dei tempi e dei bisogni individuali.

## Cos'è una doula

Una doula è una figura di supporto non medico che offre presenza continua, ascolto e informazioni durante i passaggi legati alla nascita.

Lavora in affiancamento alle figure sanitarie, senza sostituirle, creando uno spazio sicuro in cui sentirsi sostenuto e accompagnato.

## L'accompagnamento doula

L'accompagnamento offre supporto fisico, emotivo e informativo durante il concepimento, la gravidanza, il parto e il post-partum. Ogni percorso è personalizzato: dalla preparazione al parto e alla scelta del luogo di nascita, al sostegno nei primi mesi con baby, fino al supporto emotivo per genitori e famiglie. Un accompagnamento dolce, esperienziale e rispettoso, pensato per sostenere passo dopo passo.



# Servizi *Doula*

## Ambiti di lavoro

- Sistema nervoso & cura di sé: autoregolazione, gestione dello stress, lavoro su paure e credenze
- Preparazione al parto: fasi del parto, ruoli e diritti, scelta del luogo di nascita
- Bisogni e comunicazione: piano del parto, dialogo con il/la partner
- Coinvolgimento del/la partner: esercizi pratici e supporto alla nascita
- Post-partum: preparazione, informazioni pratiche, riorganizzazione quotidiana

## Possibili elementi del percorso

- Incontri individuali (circa 2 ore ciascuno)
- Audio di Yoga Nidra e pratiche di respirazione
- Esercizi di preparazione al parto (per la persona che partorisce e il/la partner)
- Materiali informativi e di riflessione (schede, esercizi, rituali)
- Disponibilità WhatsApp per brevi domande tra gli incontri
- Lezioni di yoga live individuale (registrazione possibile), adattato a questa fase

# Servizi *Doula*

## Come lavoro

Lavoro in modo somatico e centrato sulla persona, senza protocolli rigidi.

Ogni incontro è uno spazio di ascolto, co-regolazione e chiarezza, costruito insieme nel rispetto dei confini, dei bisogni e della storia individuale.

## Call conoscitiva

È possibile prenotare una call conoscitiva per incontrarci e capire se questo percorso è adatto a te. La call ha un costo di 20€ ed è incluso nel pacchetto nel caso decidessimo di proseguire insieme. Scrivimi, non vedo l'ora di sentire da te!

## Contatti

✉ Email: [info@paulaluisse.it](mailto:info@paulaluisse.it)

🌐 Website: [www.paulaluisse.it](http://www.paulaluisse.it)

📷 Instagram: [@paulaluisse\\_yogamisu](https://www.instagram.com/paulaluisse_yogamisu)

Presenza e cura nei passaggi della nascita.

