

SERVIZI

# GENTLE DOULA

À LA CARTE

[www.ayurvedicdoula.it](http://www.ayurvedicdoula.it)



# CHI SONO

Mi chiamo Anna. Sono insegnante di Kundalini Yoga&Meditazione, fondatrice del metodo Gentle Birth Yoga®, insegnante di Hypnobirthing, consulente Ayurvedico, mamma di 3 figli e una **DOULA**.

Mi sono formata come DOULA per poter accompagnare le donne e le famiglie durante i periodi densi di magia e trasformazione su tutti i livelli come gravidanza, momento del parto e il puerperio (prime 6 settimane).

Il mio lavoro è caratterizzato dal approccio olistico che unisce l'antica saggezza delle tradizioni ancestrali, lavoro a livello somatico, mentale e spirituale e la mia esperienza che ho maturato nei 10 anni di lavoro con le donne nel campo ( di maternità e del benessere).

Sarò felice di poterti accompagnare nel tuo viaggio di maternità a partire dalla pianificazione della gravidanza fino al termine del puerperio.

Potremo lavorare online o in presenza a Cremona, Crema, Lodi, Milano, Piacenza, Brescia e provincia.

Ti invito a scoprire insieme a me i servizi che offro fissando un appuntamento conoscitivo gratuito senza impegno **"Chat&Tea"**. Sarò felice di conoscerti e ascoltare i tuoi sogni, bisogni e le esigenze!



# TRATTAMENTI GRAVIDANZA E POST PARTO

Le trasformazioni fisiche e mentali durante la gravidanza e il puerperio necessitano di dolci cure, per accompagnare la donna in questo viaggio. I massaggi alleviano tensioni, stanchezza e nutrono i tessuti, creando l'ambiente emozionale più adatto per accogliere con serenità il bambino. I trattamenti post parto, sostengono la donna nel recupero e nel riposo, aiutando il ripristino fisico ed emotivo.





# GARBABHYANGAM

trattamento ayurvedico in gravidanza.

## **Un tocco, innumerevoli benefici.**

L'ayurveda riserva a tutto il periodo della gravidanza un rispetto quasi sacrale avente al centro la figura femminile: la donna è seguita passo dopo passo dal concepimento al travaglio in un percorso che coinvolge l'intera famiglia che la circonda.

Una delle raccomandazioni rivolte alla futura mamma è quella di dedicarsi al massaggio, a maggior ragione in questi mesi.

## **Una donna in gravidanza può ricevere un massaggio?**

La risposta è assolutamente sì, ma la maggior parte delle donne non lo sa ed è proprio qui che l'operatore olistico riveste un ruolo importante nell'educare ed informare correttamente le future mamme.

La madre felice, fisicamente ed emotivamente forte, è in grado di provvedere alle cure necessarie al bambino prima e dopo la nascita.

Durante tutto il periodo della gravidanza, la gestante deve dedicare una parte della giornata alla cura del proprio benessere psicofisico (con esercizi di Yoga, di respirazione Pranayama e massaggio) per preservare uno stato di salute ideale.

## **Il massaggio ayurvedico della donna in gravidanza:**

- aiuta a mantenere una buona circolazione
- previene l'insorgere di vene varicose
- previene ritenzione idrica, gonfiore e smagliature
- tonifica il corpo e rilassa le tensioni della schiena attraverso manualità lente, armoniose e delicate.

# MASSAGGIO DEL BEBÈ – SHANTALA

*“Essere cullati, accarezzati, massaggiati, toccati, sono tutti nutrimenti indispensabili ai bambini come le vitamine, le proteine e i sali minerali” (Dott. Frederick Leboyer)*

Il massaggio **Shantala** è di origine indiana e rappresenta un continuum energetico fra la vita uterina e quella esterna, attraverso il quale è possibile prolungare l'intimo contatto tra madre e figlio, come un'integrazione fisiologica naturale e cosciente.

La filosofia dello **Shantala** non si basa solo sulla manipolazione fisica del bambino ma è un percorso emotivamente intenso che accompagna genitori e figli nello sviluppo della loro relazione e comunicazione.

Il massaggio **Shantala** regola il sistema gastro-intestinale, prevenendo e dando sollievo al disagio delle coliche gassose, aiuta a regolare la funzione sonno-veglia, stimola la funzionalità dell'apparato respiratorio e del sistema immunitario.

Le mani della madre quindi nutrono il corpo del bambino, aiutandolo a ritrovare sensazioni provate all'interno del grembo materno.





# HYPNOBIRTHING

Lo scopo del programma di autoipnosi e visualizzazione del metodo di nascita dolce "[The Gowri Way](#)" è quello di aumentare la fiducia, approfondire il legame tra madre, padre e bambino e rimuovere la paura del processo di nascita.

L'idea è che quando il corpo e la mente sono in uno stato completamente rilassato, la nascita può avvenire più rapidamente e la percezione del dolore diventa più gestibile perché il corpo non combatte il processo naturale.

L'hypnobirthing insegna a raggiungere il rilassamento di corpo e mente attraverso visualizzazioni e autoipnosi.

Questa preparazione cerca di dare alle donne incinta una visione positiva della nascita in cui il travaglio fluisce naturalmente e si verifica meno la necessità di intervento o sollievo dal dolore.

Fondamentalmente, HypnoBirthing mira ad aiutare una donna ad affrontare qualsiasi paura o ansia che possa avere intorno alla nascita. Comprende varie tecniche di rilassamento e autoipnosi per aiutare a rilassare il corpo e la mente prima e durante il travaglio e il parto.



# GENTLE BIRTH YOGA®

**Gentle Birth Yoga®** è un meraviglioso percorso verso la nascita che sostiene e prepara la mamma e il suo bambino ad un parto Dolce, in salute e in piena connessione d'amore.

**Lo Yoga** migliora forza e flessibilità del corpo nella futura mamma aiutando a prevenire i piccoli disagi che possono emergere durante la gravidanza.

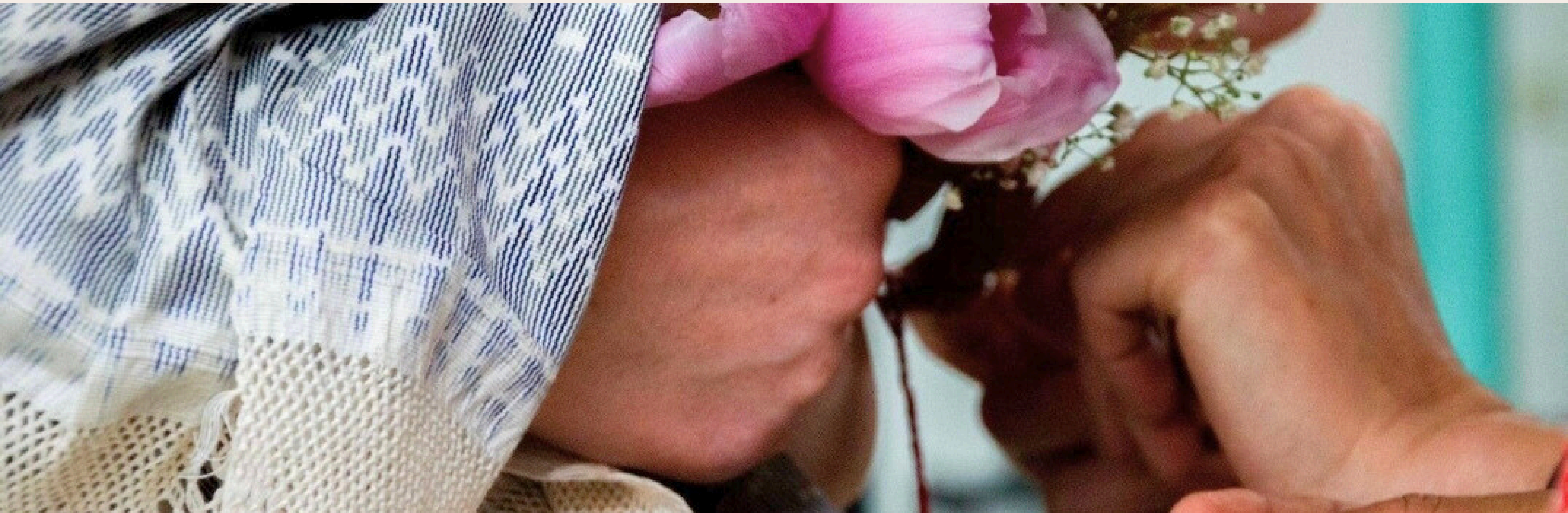
**La Meditazione** favorisce un contatto profondo con il proprio bambino, preparando non solo la dimensione fisica ma anche la sfera emotiva e mentale al parto.

Attraverso tecniche specifiche di **respirazione** si raggiunge uno stato di rilassamento profondo, si sviluppa la concentrazione e si impara ad utilizzare il respiro durante il travaglio e il parto per vivere con gioia e serenità l'evento più importante - la Nascita!

# BLESSING WAY

La gravidanza, con le sue trasformazioni corporee, umorali e spirituali si presta ad accogliere la ritualità sia per il suo intrinseco significato, sia per tutti i rimandi simbolici che essa stessa porta con sé.

**Il Blessing Way** è un momento di "benedizione" dedicato esclusivamente alla donna e alla sua transizione nell'archetipo della Madre, può celebrare l'addio alla fanciulla che non tornerà più, portare fuori paure legate al parto per esorcizzarle, essere costellato da doni simbolici ed essere presenziato da tutte le donne che hanno a cuore il benessere della futura mamma.







# REBOZO

Il Rebozo è una tipica sciarpa messicana intrecciata, realizzato in cotone o lana leggera molto lunga creata dalle donne per le donne. Misura circa 2 metri e larga circa 60/70 cm. Nella tradizione latino americana viene comunemente indossata dalle donne. Oltre ad essere portata come un indumento, è anche tradizionalmente usato per portare i neonati o per trasportare oggetti pesanti quindi ha anche usi molto pratici.

Le parteras messicane, ovvero le levatrici tradizionali, lo impiegano sia durante la gravidanza e il parto sia successivamente alla nascita con una serie di manovre finalizzate ad alleviare disturbi e rilassare le tensioni della gestazione, contribuire a far girare i bimbi podalici, agevolare in numerosi modi il travaglio. Successivamente, nel puerperio, viene utilizzato per la Cerrada, anche detta cierre de matriz o de cadera, per chiudere simbolicamente la fase della gravidanza ed aprire quella della maternità, "richiudendo" la madre dopo la grande apertura del parto. È commovente osservare quanto il Rebozo sia uno strumento umile, amorevole e incredibilmente potente.

## **Cerrada- Una cerimonia di chiusura**

Una cerimonia di Cerrada segna la chiusura del bellissimo viaggio del parto, una celebrazione del corpo femminile e l'accoglienza alla straordinaria comunità della maternità. La cerimonia viene solitamente eseguita 40 giorni dopo che la madre ha partorito, tuttavia può essere eseguita anche anni dopo.

Il rituale comprende una serie di pratiche di guarigione indigene tradizionali in cui la madre è invitata a parlare di qualsiasi aspetto della sua esperienza di nascita o del suo nuovo ruolo di madre che vuole discutere, elaborare o risolvere. La Cerrada è un modo meravigliosamente nutriente per onorare la madre e per aiutarle a livello fisico, spirituale ed emotivo a chiudere il suo corpo, riallineare i chakra e sostenere i suoi organi.

La cerimonia viene eseguita nel comfort di casa tua, e quando è possibile viene suggerito di avere qualcuno che si prenda cura del tuo bambino durante il processo. Tutto quello che devi fornire è uno spazio caldo, un paio di asciugamani e alcune coperte. Porteremo la musica, le erbe, l'olio da massaggio, i rebozo e molta energia e amore femminile...

# REIKI

Il **Reiki** è una tecnica giapponese, immediata e naturale, che, usando le proprie mani, permette di riequilibrarsi e ritrovare il benessere psichico e fisico.

**Reiki** è una parola composta di origine giapponese, perchè ad un giapponese va il grande merito di aver riscoperto e riportato alla luce la tecnica: **Rei** significa Energia Universale (Intelligenza Suprema che guida la creazione ed il funzionamento dell'Universo), **Ki** è l'Energia Vitale che anima ogni forma di vita.

**Reiki** è un'Energia di qualità molto elevata, la più sottile che possa essere contattata; fluisce in quantità illimitata, innescando e accelerando un processo di guarigione, o meglio, risvegliando la facoltà di autoguarigione del nostro Essere.

**Reiki** è un potentissimo metodo di Risveglio della Coscienza, di crescita personale ed Evoluzione Spirituale.

È un'Energia Intelligente e molto sottile che promuove il riequilibrio energetico totale, a livello fisico, emotivo, psichico e Spirituale, promuovendo in maniera non intrusiva la rimozione dei blocchi che vincolano il naturale fluire dell'Energia nel nostro Essere.





# WOMB HEALING

## Cos'è il Riequilibrio Energetico Femminile?

Viviamo in un mondo frenetico in cui alle donne è chiesto di vivere e lavorare come uomini. Non sorprende che così tante di noi abbiano cicli mestruali sbilanciati e stressati, creando esperienze difficili a livello fisico, emotivo e mentale.

Di tanto in tanto, tutte noi abbiamo bisogno di un'oasi di benessere e di ristoro per il nostro femminile nella nostra vita impegnata e frenetica!

Il Riequilibrio Energetico Femminile (dall'inglese '**Womb Healing – female energy balancing**') è disegnato per contrastare gli effetti della vita moderna in quanto:

- rienergizza i centri energetici archetipici impoveriti così da sentirci complete e a nostro agio con tutti gli aspetti del nostro io.
- aiuta ad armonizzare il flusso da un archetipo/da una fase – all'archetipo successivo/alla fase successiva,. In questo modo fluiamo con grazia attraverso i cambiamenti della nostra natura ciclica, in associazione con il ciclo mestruale o con il ciclo lunare.
- energizza i tre principali centri energetici femminili, incluso il centro energetico del grembo, portando sensazioni di completezza e alleviando lo stress così da essere di nuovo centrate, sicure e forti all'interno della nostra femminilità.
- elimina i blocchi che limitano le nostre energie archetipiche in modo che possiamo vivere una versione più ricca della nostra femminilità, accedendo alla creatività, alla sessualità, all'intuizione, alla chiarezza, alla saggezza e alla spiritualità che risiedono nella nostra autentica natura.

È anche ideale per aiutare a sostenere le donne in peri-menopausa e post-menopausa mentre attraversano i cambiamenti energetici archetipici tipici della fase più elevata dello sviluppo della vita femminile.

Come la Womb Blessing personale, il Riequilibrio Energetico Femminile è dato di persona da una Moon Mother® autorizzata.

# SAT NAM RASAYAN

Il **Sat Nam Rasayan** è un'antica arte di guarigione, legata al lignaggio del Kundalini Yoga.

In uno spazio meditativo, il curatore entra in relazione con il paziente (o gruppo, o spazio) "contenendo" le resistenze che impediscono di liberare conflitti con i quali si identifica, causando disagio e sofferenza.

Nel sanscrito **Sat Nam Rasayan** significa profondo rilassamento nel nome divino o portare tutti all'essenza della Vera Identità.

Nel **Sat Nam Rasayan**, il trattamento avviene solo attraverso la consapevolezza e in particolare la capacità del curatore di sentire profondamente nel proprio campo sensibile e spirituale.

*"Tutto ciò che sai, è perché lo senti."*

Guru Dev Singh

L'effetto tangibile e immediato è una sensazione di ristoro generale, di rilassamento profondo, e di risoluzione dei conflitti interni. Ti sentirai più leggera e sollevata, con più energia (prana) per affrontare la vita e chiarezza mentale.

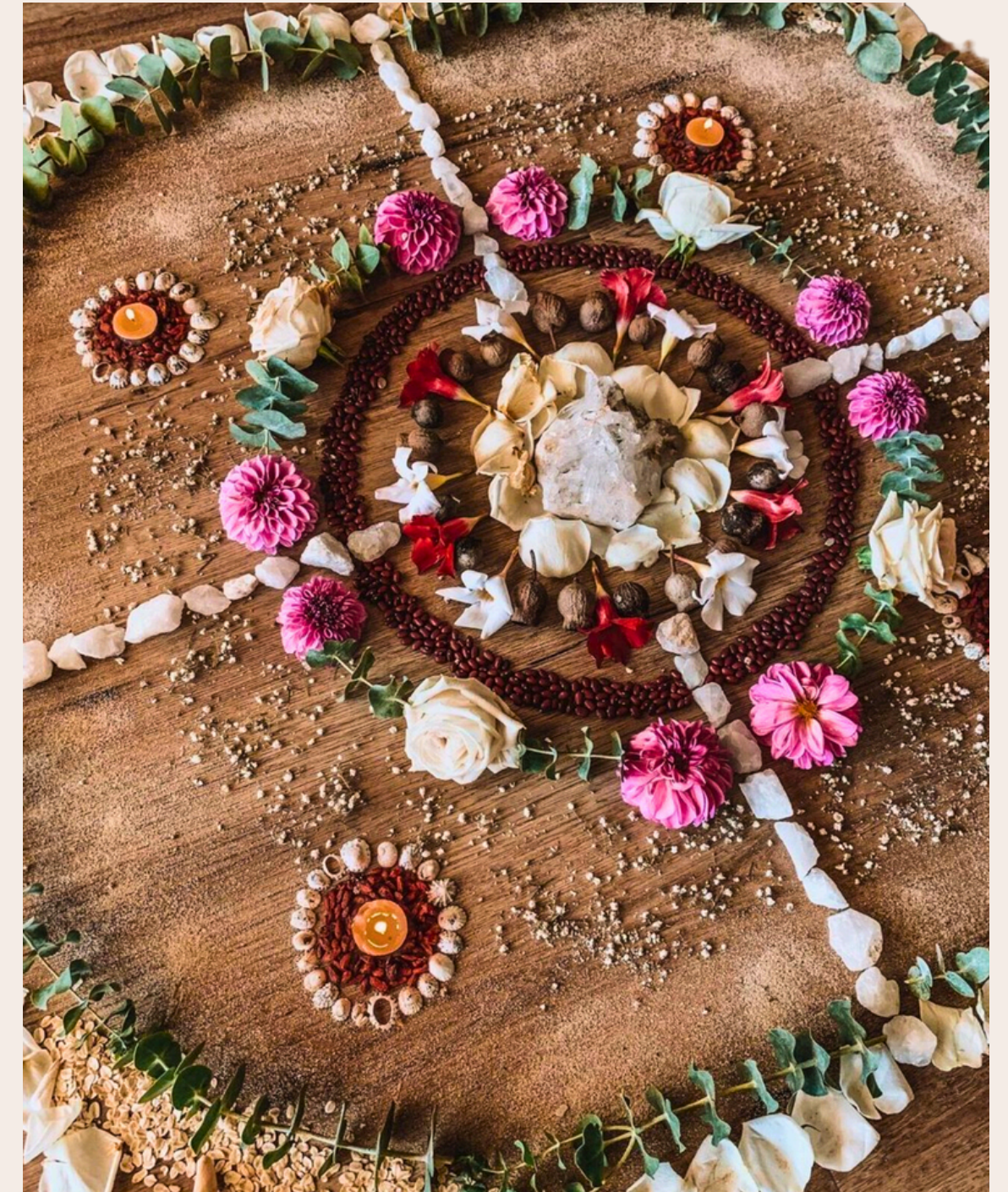




# SARO FELICE DI CREARE L'ESPERIENZA SU MISURA PER TE!

durante il colloquio conoscitivo parleremo  
dei tuoi sogni e discuteremo le tue  
esigenze per creare l'esperienza unica per  
questo periodo magico della tua vita!

con Amore,  
la tua **Gentle Doula**



JAI  
MIA

Tel: 320 414 86 46

Email: [gentlecare@ayurvedicdoula.it](mailto:gentlecare@ayurvedicdoula.it)

[www.ayurvedicdoula.it](http://www.ayurvedicdoula.it)

