



# Lucie-Anne Gally

## **Qui je suis?**

Je suis Lucie-Anne, j'habite à Sainte-Pazanne et je suis maman de deux petits garçons.

## **Mon rôle/ mon métier:**

Je suis Doula - accompagnante à la naissance. J'accompagne et soutiens les femmes et leur famille sur le chemin de leur maternité, selon leurs besoins propres et individuels. Mon souhait : que les femmes ne se sentent pas seules, qu'elles se sachent écoutées, entendues et respectées dans leur grossesse et leur post partum.

## **Comment?**

J'accompagne individuellement, à domicile, en fonction des besoins, sur des rdv d'environ 1h30 (2h en post partum). En plus de mon outil principal, l'écoute active, je propose aussi :

- le chant prénatal : pour passer un bon moment pendant sa grossesse, tisser du lien avec son bébé, obtenir des outils concrets pour l'accouchement
- l'HypnoNatal® : une méthode de relaxation et de bien-être psychique spécialement conçue pour la grossesse et l'accouchement
- le rituel du bain sensoriel® : un accompagnement dans le post partum des jeunes parents, autour du bain

Je propose aussi des ateliers collectifs, notamment autour du post partum (information et échanges) et des rencontres mamans-bébés, toujours dans l'optique de créer du lien entre les mères notamment et de briser les tabous et la solitude.

- Au domicile des parents pour les accompagnements individuels (ateliers individuels de chant prénatal, Hypnonatal® et rituel du bain sensoriel® compris)
- A la maison citoyenne de Sainte-Pazanne pour les ateliers collectifs autour du post partum et les rencontres mamans bébés
- Pour le moment : au tiers-lieu Ecofolies à Sainte-Pazanne pour les ateliers collectifs de chant prénatal

## **Instagram**

<https://www.instagram.com/lucieannedoula/>

## **Facebook**

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100093079537777>