



GINESTA

doula

TARIFES I SERVEIS

Acompanyament a l'embaràs i al postpart		
BÀSIC	3 sessions d'1 hora i mitja	175 €
STANDARD	5 sessions d'1 hora i mitja + acompanyament telefònic de 8 a 20h	250 €
PREMIUM	10 sessions d'1 hora i mitja + acompanyament telefònic 24 hores + Reflexologia	475 €

Acompanyament al part i al naixement		
BÀSIC	Acompanyament al part + guàrdia 24h des de la setmana 37 fins a la 42 + 1 sessió postpart	750 €
STANDARD	Acompanyament al part + guàrdia 24h des de la setmana 37 fins a la 42 + 10 sessió embaràs o postpart	1.050 €
PREMIUM	Acompanyament al part + guàrdia 24h des de la setmana 37 fins a la 42 + 10 sessions embaràs o postpart + Reflexologia + Ritual <i>La Cerrada</i>	1.200 €

Acompanyament a la placenta		
BÀSIC	Encapsulació	200 €
STANDARD	Encapsulació, estampacions, amulet i tintura mare	250 €
PREMIUM	Encapsulació, estampacions, amulet, tintura mare + Ritual <i>La Cerrada</i>	350 €

Curs hipnpart (en grup)		
STANDARD	3 sessions de 3 hores + llibre <i>Hipnparto</i>	210 €
PREMIUM	3 sessions de 3 hores + llibre <i>Hipnparto</i> + curs virtual	275 €

Assessoria de porteig d'1 hora + acompanyament telefònic per dubtes	45 €
---	------

Sessió puntual embaràs o postpart d'1 hora i mitja	60 €
--	------

Curs hipnpart (individual)		
STANDARD	3 sessions de 3 hores + llibre <i>Hipnparto</i>	330 €
PREMIUM	3 sessions de 3 hores + llibre <i>Hipnparto</i> + curs virtual	395 €

ACOMPANYAMENT EMBARÀS I POSTPART

T'acompanyo durant l'embaràs per a gaudir d'aquest viatge transformador. Espai de cura i escolta, per a recuperar la confiança i connectar amb el propi cos i amb la criatura, parlar del part i de tot allò que necessitis compartir, aportant escolta, eines i recursos.

T'acompanyo durant el postpart amb presència i sosteniment, per a viure el puerperi amb calma, amor i suport. T'escolto i et sostinc en tot el que es remou amb el naixement d'una criatura. Suport per a què trobis els teus propis recursos i intuïció.

ACOMPANYAMENT AL PART

Estic de guàrdia des de la setmana 37 fins a la 42 i t'acompanyo en la dilatació i el naixement allà on tu sentis. Estic present i a prop per si necessites qualsevol cosa, però sobretot hi soc, amb una mirada amorosa i confiada al procés que estàs vivint.

ACOMPANYAMENT DE LA PLACENTA

L'acompanyament a la placenta es farà al domicili familiar (sempre que sigui possible). Podràs tenir les estampacions de la vostra placenta, un batut (si et ve de gust en el postpart més immediat), càpsules, tintura mare i amulets del cordó i la bossa.

REFLEXOLOGIA EMBARÀS I POSTPART

La reflexologia és un massatge per a l'organisme. Una oportunitat per a reduir l'estrès i reequilibrar. És benestar i relaxació.

Es treballen els punts reflexes del plexe solar, la zona toràcica, la columna vertebral i el cap.

TALLER HIPNOPART

És un curs molt complet que compta amb informació basada en evidència, recursos per a navegar el part i viure'l informada, empoderada, en calma i sense por.

ASSESSORIA DE PORTEIG

T'ajudo a triar el portabebès que s'ajusta més a les vostres necessitats com a família, buscant la millor opció per tu i la teva criatura. Valorem els portabebès que tinguis, t'ensenyo a fer-los servir i en perfeccionem la tècnica. Sessió d'1 hora i acompanyament telefònic per a dubtes.

RITUAL LA CERRADA

La Cerrada és un ritual mexicà. Després de l'embaràs hi ha molta obertura física, emocional i energètica. Aquest ritual és un tancament a tots els nivells. És cura, protecció i empoderament.

Hi ha quatre fases relacionades amb els quatre elements. Però ens centrem en l'última, el tancament amb el *rebozo*. S'envolta el cap, les espatlles, les costelles, les cuixes, els bessons i els peus. Després, es crea un espai per a compartir les emocions que han sorgit.

SESSIÓ PUNTUAL

Si tens dubtes concrets i no sents que vulguis establir un compromís des de l'inici, aquesta pot ser una bona opció. Ens trobem durant 1 hora i 30 minuts.

ACOMPANYAMENT AL DOL GESTACIONAL

T'ofereixo un espai segur, un refugi on parlar obertament de la teva criatura i per compartir sense judici. T'abraço i acullo les emocions que sorgeixen.

ACOMPANYAMENT AL NOU EMBARÀS

L'embaràs després d'una pèrdua s'anomena "arc de Sant Martí", perquè és la llum que arriba després de la tempesta. T'acompanyo a transitar aquest camí que pot estar ple de dubtes i pors, i alhora esperança i amor.

Les sessions d'acompanyament al dol gestacional i al nou embaràs duren 1 hora i 30 minuts. També hi ha la possibilitat d'agafar un pack de 5 sessions.

CONSIDERACIONS GENERALS

- ★ Totes les propostes que presento són suggeriments. Si sents una millor manera de sentir-te acompanyada, parlem-ne!
 - ★ En cas de part a casa, és necessari l'acompanyament d'una (o més) llevadores.
 - ★ En cas d'urgència i no poder assolir el compromís pactat, em comprometo a la cerca d'una Doula substituïda que cobreixi les necessitats de la família sense cost afegit.
-
- Totes les tarifes tenen l'IVA del 21% inclòs.
 - En cas de desplaçament a municipis a més de 20km de Figueres, s'afegirà el cost de 0,19 €/km.
 - Hi ha la possibilitat de fer online les sessions embaràs, postpart, les assessories de porteg i el taller hipnopart. El preu és l'indicat amb un descompte del 10%.
 - L'aportació de les sessions es podrà realitzar en efectiu, transferència bancària o Bizum.
 - L'aportació de les sessions puntuals es realitzarà un cop finalitzada la sessió.
 - L'aportació dels packs es pot realitzar íntegra al començament o en dues aportacions (a l'inici i al final).

T'acompanyo en el camí de la maternitat

Laura Ginesta

648 191 776

doula@espaiginesta.cat

www.espaiginesta.cat