

# Scuola professionale di Doula Svizzera



Corso di formazione per diventare

# Doula

Sessualità, fertilità, gravidanza e parto,  
postpartum e allattamento, cultura familiare,  
comunicazione, accompagnamento alla morte  
e alle diverse fasi di transito della vita,  
per uomini, donne e genitori nella loro  
presenza consapevole

# Insieme a m a l e a l i n . . .

## Chi siamo?

**malea lin** crea da molti anni una cultura della nascita e della famiglia e si impegna per un sano equilibrio tra il principio maschile e femminile, per la salute della donna e della famiglia. Con grande passione sosteniamo le persone nel loro essere e le incoraggiamo ad una maggiore auto responsabilità ed autodeterminazione. Creiamo e manteniamo spazi di fiducia ed accompagniamo i nostri clienti, così come i nostri studenti nel loro cammino verso il riconoscimento e l'amore per sé stessi, nella loro evoluzione personale, nell'usare con gioia e nel rendere disponibile il loro potenziale individuale. Siamo rispettosamente e amorevolmente presenti per loro, nelle trasformazioni all'interno di questa esperienza. Nel "partorirsi – lasciar andare - ritrovarsi" nel senso fisico e simbolico.

Abbiamo una mente aperta e una formazione solida in più campi. Siamo flessibili ed empatici e offriamo supporto emotivo così come professionale per quasi tutte le situazioni della vita; specialmente per le domande inerenti al diventare donna, madre, moglie, genitore, riguardanti la coppia, per il padre; per potersi nutrire e sostenere a livello fisico, mentale e del cuore. Con naturalezza e con un approccio olistico; affrontiamo le tematiche riguardanti il volere un figlio, la gravidanza, la nascita, il postpartum e il tempo (non sempre così roseo e con le sue avversità) della famiglia in modo completo.

**malea lin** è formazione: Organizziamo conferenze e seminari, ci impegniamo in scambi interdisciplinari e (inter)nazionali, ed apriamo le nostre porte, i nostri cuori e le nostre menti al dialogo, alla riflessione e alla supervisione. Condividere, comunicare ed immergersi con coraggio nei processi personali per permettere lo sviluppo e la crescita individuale e globale. Questo è per noi un punto centrale. Da più di quattordici anni accompagniamo con gioia e competenza le interessate e gli interessati nel loro sviluppo per diventare doula o doulo. La scuola si presenta come un percorso di crescita che aiuta le partecipanti a strutturare la propria identità personale e professionale di doula. Crediamo che il lavoro della doula, termine greco che significa: "colei che serve la donna", o colei che "fa da madre alla madre", offra e rappresenti il valore, oggi alquanto trascurato e sempre più necessario, del servizio e dell'accudimento proprio e dell'altro con dignità.

È **l'Essenza di doula** in tutte le sue sfaccettature che pensiamo sia disperatamente fondamentale nel nostro tempo. Prendiamoci la responsabilità di essere un'ispirazione ed un'incoraggiamento per tutti! Presenti. Nel qui e ora. Ogni singolo giorno. In ogni respiro. Insieme, il cambiamento è raggiungibile. Insieme possiamo sanare e far fluire quei percorsi stagnanti che si sono bloccati, che non funzionano più e hanno bisogno di acque limpide, potabili, che fluiscono e sgorgano da sorgenti di coscienza, empatia ed amore.

## **Destinatari**

Donne, madri, nonne, accompagnatrici alla nascita, accompagnatrici alla morte, levatrici, medici, personale ospedaliero, operatrici sociali, terapeuti, fisioterapisti, massaggiatori, consulenti per l'allattamento, consulenti famigliari, ed interessati.

Anche le persone che non hanno ancora in previsione l'esercizio nel campo della nascita o dell'accompagnamento alla morte, sono cordialmente accolte ed accette a svolgere questa formazione. La scuola è aperta anche a donne senza figli e uomini.

**Durata:** 1 anno – Massimo 2 anni.

**Lingua:** Il corso è disponibile in tedesco, inglese ed italiano.

**Modalità:** Modulare. I corsi possono essere seguiti in Ticino, nel canton Zurigo o canton Berna.

**Particolarità:** I moduli sono interscambiabili. Ciò significa che è possibile, per chi lo volesse, recuperare delle date durante il ciclo di formazione anche partecipando alle classi nel canton Zurigo o a Berna in lingua tedesca.

**Inizio / Date:** Rivolgersi direttamente alle formatrici.

Per il Ticino la persona di contatto è Sveva Glas, Tel. +41 76 517 93 14,

Email: s.glas@doula-fachschule.ch

Il primo modulo è previsto al raggiungimento della quota minima dei partecipanti a partire da novembre 2021.

**Località:** 5 Moduli si svolgeranno presso il Portale, via Professor Mariani 1a, 6600 Muralto e 2 Moduli si svolgeranno presso l'atelier di Marinella, via in Arla 14, 6528 Camorino.

## **Contenuto dei 7 moduli di formazione (16 giornate di presenza)**

### **Conoscenza della Doula (3 giorni)**

Parto e cultura famigliare | Essere Doula, divenire Doula, restare Doula | Supporto durante la gravidanza ed il parto | Parto cesareo | Presentazione e organizzazione del lavoro di Doula | Prezzi e contratti | Etica e diritto | Doula indipendente | Film: « Il parto sicuro ».

### **Comunicazione (2 giorni)**

Il potere delle parole: il linguaggio del parto – Le parole della mia vita | Comunicazione e percezione | Intuizione | Presenza – abilità di presentazione | Relazioni pubbliche | Networking

### **Massaggio « Doulas have the right touch » (1 giornata)**

Il Tocco consapevole | Qualità del tocco | Introduzione: oli eterici

### **Parto e morte (2 giorni)**

Addio e perdita | Consulenza ed elaborazione del lutto | Accompagnamento alla morte. In questo modulo, sono previste anche come ospiti altre doulas che andranno a condividere il loro vissuto.

### **Essere donna e femminilità (4 giorni)**

Essere donna & Femminilità\* | Pavimento pelvico | Sessualità & Parto | Conoscenza delle levatrici | La pancia (guarigione e accettazione)

\*Corsi per uomini su « Diventare papà – essere partner – il maschile stabile » sono in elaborazione e possono essere assolti anche esternamente, con certificazione.

### **Rituali (2 giorni)**

Connessione | Nutrire ed essere nutriti | Utero | Rebozo | Blessingway

### **Postpartum e allattamento (2 giorni)**

Necessità ed esigenze | Allattamento al seno | Depressione post-partum | Esaurimento | Maternità | Tempo in famiglia | Sostegno | Corona di fiori | Introduzione: Ayurveda

### **Giornate a scelta / almeno 3 giornate**

(Pagamento separato, a volte anche corsi esterni o altre formazioni sono accreditabili, informatevi direttamente presso la persona di contatto della vostra regione).

Esempio di giornate a scelta:

Essere ed agire in modo indipendente | Dialogo fra donna e uomo | Massaggio di guarigione | Riconoscere i temi ombra – Essere faro | Preparazione mentale al parto (ipnosi & tecniche di rilassamento) | Canto & Danza | Ginecologia | Massaggio di gravidanza e maternità | Conoscenza Ayurveda | Massaggio ayurvedico in gravidanza | Aromaterapia | Tenda Rossa – Cerchi di donne | Incontro europeo delle Doulas | Doulas-Tavolata | Spinning Babies | Debra Pascali-Bonaro | Ina May Gaskin | Robin Lim | Conferenze | Assemblea generale Doula CH | ecc.

### **Certificazione (1 giorno)**

Presentazione della tesi finale con pubblico, diploma e festeggiamenti.

## **Prerequisiti / Conoscenze richieste**

- Volontà, all'aprirsi alle tematiche personali (auto-riflessione)
- Desiderio verso nuove conoscenze e nuove esperienze
- Desiderio di crescita e sviluppo, anche all'intero di un gruppo
- Capacità di empatia e flessibilità
- Apertura verso nuove situazioni e persone
- Resilienza fisica e mentale
- Resistenza
- Disponibilità di connettersi e lavorare in gruppo
- Desiderio e volontà di creare una cultura della nascita e della famiglia sana

## **Grandezza del gruppo**

- max. 10 partecipanti

## **Svolgimento temporale**

- 7 moduli = 16 giornate di formazione + 1 giornata di certificazione
- Più 3 giornate a scelta (vedi sopra)
- Studio autonomo, 2 incontri in gruppo, diario di apprendimento & auto-riflessione
- 2 colloqui individuali con le formatrici (1 x telefonico, 1 x di persona)
- Partecipazione ad un incontro regionale delle Doulas
- Durata 1 anno, massimo 2 anni.

## **Prestazioni richieste**

- 2 accompagnamenti alla nascita, documentati
- 2 ospitazioni a scelta
- Tesi su una tematica individuale più presentazione
- Lettura / Ricapitolazione e presentazione di un libro  
(nel modulo di comunicazione)
- Parto personale & esperienza del proprio parto da elaborare

## Costi

- CHF 6'850.- (Pacchetto completo: 16 giornate interne, incl. certificazione)  
Oppure CHF 420.- per giornata formativa / CHF 950.- certificato.
  - In caso di interesse a singoli moduli, è possibile partecipare per una quota di CHF 350.- per giornata formativa.
  - CHF 150.- Tassa di registrazione per il colloquio personale, più CHF 35.- direttamente alla giornata informativa.
  - CHF 120.- all'ora per la supervisione con la formatrice del corso (Tariffa speciale per le Mentees), vi fosse il bisogno di avere più dei due colloqui personali durante la formazione.
  - Le spese di viaggio, vitto e alloggio, così come le eventuali spese per la letteratura e le spese per il lavoro di approfondimento sono a carico dei partecipanti.
- 

## Daten 2021 Ticino

Giornate Informative	Lu 31. Agosto 2021, ore 18.30 (Durata ca. 75 minuti)
Via Zoom o Life	Lu 06. Settembre 2021, ore 18.00
	Lu 27. Settembre 2021, ore 20.00
	Gio 27. Settembre 2021, ore 9.30

Il Ticket si può acquistare direttamente sul sito "doula-fachschule.ch", il pagamento di CHF 35.00 assicura il posto. Pagamento in contanti o via Twint al numero (+41 79 274 73 70) / Oggetto (Informazioni Doula Ticino). Più date su richiesta (+41 76 517 93 14).

## Moduli della formazione:

Conoscenza della Doula	4-5-6 Novembre 2021
Comunicazione e Tatto	26-27-28 Novembre 2021
Giornata Film / Documentazione	29 Gennaio 2022 (giornata opzionale aperta a tutti)
Parto e Morte	25-26 Marzo 2022
Essere Donna e femminilità	28-29-30 Maggio 2022 (più una giornata con la levatrice data da definire)
Rituali	11-12 Giugno 2022
Postpartum e allattamento	17-18 Settembre 2022
Certificazione / Diploma	Data da definire nel 2023

## Altre date e giornate a scelta attuali:

EDN-Meeting	Da Ve. 24. Fino a Do. 26. settembre 2021 Europäisches Doula Netzwerk
Simposio	28 ottobre 2021, a Brugg AG Kindsverlust   <a href="http://www.kindsverlust.ch">www.kindsverlust.ch</a>
Diploma Doula 2021	Sa. 20 novembre 2021, nel Jurtedom, ad Hombraktikon ZH (Costi CHF 70 per adulti e CHF 30 per bambini)

Il nostro motto: **malea lin: growing  
by sharing**

---

## Docenti

Michèle Stratmann, Julia Stratmann, Rebecca Knecht-Rink, Linard Bardill, Roland Vögtli, Barbara Stemmler, Thomas Eberhard, Monika Maccioni-Meier, Sveva Glas, Sabine Würmli, Gabriela Bonfiglioli, Lara Gómez, Andrea Borzatta, Mary Kalau, Barbara Bütikofer, Barbara Morini, Rita Corrao Velez, Sávia De Andrade, ecc.

## Fondatrice e direttrice della scuola "Doula Fachschule Schweiz"

Michèle Stratmann (1971): moglie entusiasta e madre intuitiva di Luca e Olivier (1994), Alicia (1996), Léonce (1999) e Vianne (2007). FA, Doula Birth Companion® dal 2001, Doula istruttrice per l'Associazione Doula CH (dal 2006 al 2011), massaggiatrice TFM, specialista della sessualità e dell'intimità, creatrice di cultura della nascita e della famiglia, femminista con attenzione al "dialogo ed equilibrio" tra uomini e donne, networker, creatrice di spazi consapevoli, cantante e pioniera.

malea lin Doula Fachschule Schweiz  
c/o Michèle Stratmann,  
Bahnhofstrasse 233, 8623 Wetzikon ZH  
2 min. dalla stazione del treno di Kempten/  
Bus 850 opp. 851: fermata Binzackerstrasse

## Formatrice e responsabile per la sezione Ticino "Doula Fachschule Schweiz"

Sveva Glas, cresce nella valle Bavona a stretto contatto con la natura del posto. Ora vive con il marito nel Canton Zurigo e fa la spola fra la sua Terra nativa e la Svizzera interna. È Doula e approfondisce in ogni campo della sua vita e del suo agire l'essenza della Doula. È relatrice per il modulo della comunicazione. Sound&Reiki Terapista. Inoltre facilitatrice di Templi per Donne e per incontri di consapevolezza. Accompagnatrice nel cammino della crescita personale. Conduce giornate esperienziali a contatto con gli elementi invitando all'ascolto interiore, alla percezione e al rispetto per sé stessi e per la Madre Terra.

Tel. +41 76 517 93 14,  
Email: [s.glas@doula-fachschule.ch](mailto:s.glas@doula-fachschule.ch)  
Sitoweb personale: [www.moonperle.ch](http://www.moonperle.ch)





## Iscrizione per il colloquio informativo personale

(si prega di inserire in allegato una foto)

Nome/

Cognome:

Indirizzo:

CAP e luogo:

Telefono

privato/natel:

E-Mail/ Sito web:

Data di  
nascita:

Famiglia:

Hobbies:

Formazione/i, professione:

Lingua madre / altre conoscenze linguistiche:

Attività attuale:

La mia motivazione per iniziare questa formazione è:

Ho partecipato alla giornata informativa nella data seguente

.....

Il pagamento di 35.- CHF è saldato.

Ho ancora delle domande:

## Colloqui di ammissione

L'iscrizione alla pagina 9 e 10 per un colloquio di ammissione personale non è vincolante. La data sarà fissata individualmente. L'importo di CHF 150.- deve essere saldato in anticipo, in contanti o tramite E-Banking/Twint.

Importante: La tassa di registrazione per il colloquio personale obbligatorio di 150.- CHF non sarà rimborsata in nessun caso, nemmeno in caso di disdetta da parte dell'interessato/a e nemmeno in caso di mancata ammissione.

Inviare il formulario via e-mail a:

[s.glas@doula-fachschule.ch](mailto:s.glas@doula-fachschule.ch)

o al seguente indirizzo:

malea lin Doula Fachschule Schweiz  
c/o Michèle Stratmann  
Bahnhofstrasse 233  
8623 Wetzikon ZH

Telefono +41 44 844 66 00 | +41 79 274 73 70

Web:

doula-fachschule.ch  
malealin.com

Luogo, data e firma:

.....