



Doulam

ÉCOLE DE DOULA

Doulam Nice

Formation de doula · 8 mois

Promotion Septembre 2027

● 17 JOURS EN PRÉSENTIEL

ADRESSE DU CENTRE

58-60 avenue de la Californie
06200 Nice

Pour rejoindre une autre promotion ou une autre ville, écrivez-nous à
contact@harmonika.fr

VOS DATES DE FORMATION

17 jours de cours, des Premiers Pas à la certification

PREMIERS PAS

29 & 30 mai 2027

OU **10 & 11 juillet 2027**

OU **25 & 26 septembre 2027**

2 jours · samedi, dimanche · une seule session à suivre

MODULE 1

8 au 10 octobre 2027

3 jours · vendredi, samedi, dimanche

MODULE 2

5 au 7 novembre 2027

3 jours · vendredi, samedi, dimanche

MODULE 3

10 au 12 décembre 2027

3 jours · vendredi, samedi, dimanche

MODULE 4

28 au 30 janvier 2028

3 jours · vendredi, samedi, dimanche

MODULE 5

25 au 27 février 2028

3 jours · vendredi, samedi, dimanche

EN VISIO

Outils Pro · 1 journée · Grand oral · l'examen final

dates fixées avec votre promotion, à l'issue du Module 5

3 500 €

le cursus complet : 330 € de Premiers Pas
+ 3 170 € pour les 5 modules

10

stagiaires par groupe en moyenne, le
même groupe du début à la fin

Qualiopi

formation certifiée, école reconnue par la
FEDE et la FFMBE

Calendrier 2027

Premiers Pas · 2 jours Modules 1 à 5 · 3 jours Samedi et dimanche

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1 V	1 L	1 L	1 J	1 S	1 M	1 J	1 D	1 M	1 V	1 L	1 M
2 S	2 M	2 M	2 V	2 D	2 M	2 V	2 L	2 J	2 S	2 M	2 J
3 D	3 M	3 M	3 S	3 L	3 J	3 S	3 M	3 V	3 D	3 M	3 V
4 L	4 J	4 J	4 D	4 M	4 V	4 D	4 M	4 S	4 L	4 J	4 S
5 M	5 V	5 V	5 L	5 M	5 S	5 L	5 J	5 D	5 M	5	5 D
6 M	6 S	6 S	6 M	6 J	6 D	6 M	6 V	6 L	6 M	6	6 L
7 J	7 D	7 D	7 M	7 V	7 L	7 M	7 S	7 M	7 J	7	7 M
8 V	8 L	8 L	8 J	8 S	8 M	8 J	8 D	8 M	8	8 L	8 M
9 S	9 M	9 M	9 V	9 D	9 M	9 V	9 L	9 J	9	9 M	9 J
10 D	10 M	10 M	10 S	10 L	10 J	10 Premiers Pas	10 M	10 V	10	10 M	10
11 L	11 J	11 J	11 D	11 M	11 V	11	11 M	11 S	11 L	11 J	11
12 M	12 V	12 V	12 L	12 M	12 S	12 L	12 J	12 D	12 M	12 V	12
13 M	13 S	13 S	13 M	13 J	13 D	13 M	13 V	13 L	13 M	13 S	13 L
14 J	14 D	14 D	14 M	14 V	14 L	14 M	14 S	14 M	14 J	14 D	14 M
15 V	15 L	15 L	15 J	15 S	15 M	15 J	15 D	15 M	15 V	15 L	15 M
16 S	16 M	16 M	16 V	16 D	16 M	16 V	16 L	16 J	16 S	16 M	16 J
17 D	17 M	17 M	17 S	17 L	17 J	17 S	17 M	17 V	17 D	17 M	17 V
18 L	18 J	18 J	18 D	18 M	18 V	18 D	18 M	18 S	18 L	18 J	18 S
19 M	19 V	19 V	19 L	19 M	19 S	19 L	19 J	19 D	19 M	19 V	19 D
20 M	20 S	20 S	20 M	20 J	20 D	20 M	20 V	20 L	20 M	20 S	20 L
21 J	21 D	21 D	21 M	21 V	21 L	21 M	21 S	21 M	21 J	21 D	21 M
22 V	22 L	22 L	22 J	22 S	22 M	22 J	22 D	22 M	22 V	22 L	22 M
23 S	23 M	23 M	23 V	23 D	23 M	23 V	23 L	23 J	23 S	23 M	23 J
24 D	24 M	24 M	24 S	24 L	24 J	24 S	24 M	24 V	24 D	24 M	24 V
25 L	25 J	25 J	25 D	25 M	25 V	25 D	25 M	25	25 L	25 J	25 S
26 M	26 V	26 V	26 L	26 M	26 S	26 L	26 J	26 Premiers Pas	26 M	26 V	26 D
27 M	27 S	27 S	27 M	27 J	27 D	27 M	27 V	27 L	27 M	27 S	27 L
28 J	28 D	28 D	28 M	28 V	28 L	28 M	28 S	28 M	28 J	28 D	28 M
29 V		29 L	29 J	29 Premiers Pas	29 M	29 J	29 D	29 M	29 V	29 L	29 M
30 S		30 M	30 V	30	30 M	30 V	30 L	30 J	30 S	30 M	30 J
31 D		31 M		31 L		31 S	31 M		31 D		31 V

Calendrier 2028

Premiers Pas · 2 jours Modules 1 à 5 · 3 jours Samedi et dimanche

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1 S	1 M	1 M	1 S	1 L	1 J	1 S	1 M	1 V	1 D	1 M	1 V
2 D	2 M	2 J	2 D	2 M	2 V	2 D	2 M	2 S	2 L	2 J	2 S
3 L	3 J	3 V	3 L	3 M	3 S	3 L	3 J	3 D	3 M	3 V	3 D
4 M	4 V	4 S	4 M	4 J	4 D	4 M	4 V	4 L	4 M	4 S	4 L
5 M	5 S	5 D	5 M	5 V	5 L	5 M	5 S	5 M	5 J	5 D	5 M
6 J	6 D	6 L	6 J	6 S	6 M	6 J	6 D	6 M	6 V	6 L	6 M
7 V	7 L	7 M	7 V	7 D	7 M	7 V	7 L	7 J	7 S	7 M	7 J
8 S	8 M	8 M	8 S	8 L	8 J	8 S	8 M	8 V	8 D	8 M	8 V
9 D	9 M	9 J	9 D	9 M	9 V	9 D	9 M	9 S	9 L	9 J	9 S
10 L	10 J	10 V	10 L	10 M	10 S	10 L	10 J	10 D	10 M	10 V	10 D
11 M	11 V	11 S	11 M	11 J	11 D	11 M	11 V	11 L	11 M	11 S	11 L
12 M	12 S	12 D	12 M	12 V	12 L	12 M	12 S	12 M	12 J	12 D	12 M
13 J	13 D	13 L	13 J	13 S	13 M	13 J	13 D	13 M	13 V	13 L	13 M
14 V	14 L	14 M	14 V	14 D	14 M	14 V	14 L	14 J	14 S	14 M	14 J
15 S	15 M	15 M	15 S	15 L	15 J	15 S	15 M	15 V	15 D	15 M	15 V
16 D	16 M	16 J	16 D	16 M	16 V	16 D	16 M	16 S	16 L	16 J	16 S
17 L	17 J	17 V	17 L	17 M	17 S	17 L	17 J	17 D	17 M	17 V	17 D
18 M	18 V	18 S	18 M	18 J	18 D	18 M	18 V	18 L	18 M	18 S	18 L
19 M	19 S	19 D	19 M	19 V	19 L	19 M	19 S	19 M	19 J	19 D	19 M
20 J	20 D	20 L	20 J	20 S	20 M	20 J	20 D	20 M	20 V	20 L	20 M
21 V	21 L	21 M	21 V	21 D	21 M	21 V	21 L	21 J	21 S	21 M	21 J
22 S	22 M	22 M	22 S	22 L	22 J	22 S	22 M	22 V	22 D	22 M	22 V
23 D	23 M	23 J	23 D	23 M	23 V	23 D	23 M	23 S	23 L	23 J	23 S
24 L	24 J	24 V	24 L	24 M	24 S	24 L	24 J	24 D	24 M	24 V	24 D
25 M	25 Module 5	25 S	25 M	25 J	25 D	25 M	25 V	25 L	25 M	25 S	25 L
26 M	26	26 D	26 M	26 V	26 L	26 M	26 S	26 M	26 J	26 D	26 M
27 J	27	27 L	27 J	27 S	27 M	27 J	27 D	27 M	27 V	27 L	27 M
28 Module 4	28 L	28 M	28 V	28 D	28 M	28 V	28 L	28 J	28 S	28 M	28 J
29	29 M	29 M	29 S	29 L	29 J	29 S	29 M	29 V	29 D	29 M	29 V
30		30 J	30 D	30 M	30 V	30 D	30 M	30 S	30 L	30 J	30 S
31 L		31 V		31 M		31 L	31 J		31 M		31 D



FORMATION CERTIFIANTE · 8 MOIS

Devenir doula en 17 jours de cours

3 500 €

le cursus complet, 330 € puis 8 mensualités de 396,25 €

444 h

136 h en présentiel, 8 h en visio et 300 h de pratique hors les murs

10

stagiaires par groupe en moyenne

11

centres en France, programme identique partout

Ouvert à toutes et tous, en reconversion comme en activité.

Financements : employeur, OPCO, France Travail, FIF PL, AGEFICE, AFDAS, AGEFIPH, paiement échelonné.

LE SYSTÈME DES PREMIERS PAS

Un parcours en deux temps : vous essayez, puis vous choisissez

Deux jours pour éprouver le métier de l'intérieur. Vous décidez ensuite, en toute connaissance de cause, d'intégrer les 5 modules de la formation certifiante.



TEMPS 1

330 €

Les Premiers Pas

Stage découverte · 2 jours consécutifs

- Le métier en vrai : rôle, cadre légal, quotidien d'une doula
- Les sept dimensions de la posture, mises en situation
- Vos questions à des formatrices en exercice
- Les 330 € sont déduits du coût total si vous poursuivez



Vous choisissez librement la suite

TEMPS 2

3 170 €

La formation certifiante

5 modules de 3 jours · environ un module par mois

- Vendredi, samedi, dimanche, de 9 h à 18 h
- Le même centre et le même groupe, du Module 1 à la certification
- 300 heures de pratique hors les murs : 20 accompagnements avec note de synthèse
- Journée Outils Pro et grand oral en visio, compris dans le prix

Des Premiers Pas au grand oral, en six étapes

444 h

de formation

18

journées de cours

8

mois de parcours

JOURS 1 ET 2

Premiers Pas

Découverte du métier

- Définition, origines et bienfaits de l'accompagnement à la naissance
- Le rôle de la doula et la réglementation qui l'encadre
- Les sept dimensions de la posture, éprouvées en exercices
- Les bienfaits mesurés par la science
- Ce que fait une doula au quotidien : entretiens, naissance, post-partum
- Double positionnement : vous évaluez le métier, l'école évalue votre projet

Stage découverte · 330 €

JOURS 3 À 5

Module 1

Poser le cadre

- Le cadre légal d'intervention et les huit interdits professionnels
- Analyse de situations sensibles : quatre cas réels
- Éthique, limites personnelles et professionnelles, confidentialité
- Premiers entretiens travaillés en binôme
- La posture comme socle du métier, le texte fondateur étudié ensemble
- Le Blason : quelle doula voulez-vous être ?

Temps fort : la carte des limites

JOURS 6 À 8

Module 2

La relation d'aide et le corps des femmes

- Conduite d'entretien : reformulation, questions ouvertes, alliance
- Situations complexes : émotions fortes, silences, contradictions
- Cycle féminin, anatomie du bassin et du périnée
- Violences intrafamiliales et obstétricales : repérer et orienter
- Dire « je ne sais pas » : l'humilité comme compétence
- Bowlby, Rogers, théorie polyvagale : pourquoi une relation sécurisante apaise

Le plus long bloc d'écoute : 3 journées

JOURS 9 À 11

Module 3

De la conception à la naissance

- Conception, fertilité, AMP et adoption : accompagner l'attente
- Physiologie de la grossesse : hormones, fascias, bassin, périnée
- Le projet de naissance : les choix restent ceux des parents
- Les phases du travail et les 3 S : sécurité, silence, sortie du lit
- Le cocktail hormonal du travail : ocytocine, endorphines, mélatonine
- Un pont relationnel vers l'équipe de la maternité

Urgences obstétricales : repérer et orienter

JOURS 12 À 14

Module 4

L'accouchement et les suites

- Soulagement de la douleur : Gate Control, vocalisation, hydrothérapie
- Atelier positions et rebozo, travaillé en binôme
- Le nouveau-né compétent, l'attachement, le sommeil
- Matrescence, dépression post-partum, échelle EPDS, réseau PMI et IBCLC
- Sous péridurale : peanut ball, la doula mémoire de la mobilité
- B.R.A.I.N.S. : soutenir le couple dans des décisions éclairées

Les 5 piliers du Mois d'Or

JOURS 15 À 17

Module 5

Les situations qui demandent le plus

- Deuil périnatal : une journée entière et le réseau spécialisé
- Alimentation du bébé : allaitement, alternatives, orientation IBCLC
- Couples, fratries, grands-parents : chacun sa place
- Clôture du présentiel, cap sur Outils Pro et le grand oral
- Rester présente quand les mots manquent, au rythme de chacun
- Prendre soin de soi pour tenir ce rôle dans la durée

Le co-parent, **présence-ancré** de la naissance

UNE JOURNÉE TYPE · 9 H – 18 H

Théorie

Le fond du jour, expliqué et documenté

Démonstration

La formatrice montre, puis commente

Pratique

En binôme, en situation réelle

Débriefing

Synthèse, questions, retours individuels

LA CERTIFICATION

Journée Outils Pro · J 18 en visio

Grand oral devant un examinateur

Attestation de réussite professionnelle

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Manuels de cours remis à chaque module, mises en situation filmées en binôme, suivi de la pratique hors les murs. Formatrices doulas en exercice.