

# Atelier DANSE avec Bébé en portage

**Pour les parents, les mamans en post-partum  
Pour les bébés en portage à partir de 6 semaines**

**Des danses douces et adaptées aux jeunes mamans, certifiées  
par la méthode MAM'DANSE® (fondatrice : Sonia Duchesne)  
mêlées de temps de respiration et de détente.**

Pour s'offrir un moment pour soi et avec bébé, de partage et de joie. Pour offrir à votre bébé un moment de douceur et de bercement.

**DURÉE : 1H**

*Mouvement  
Relâchement  
Respiration  
Connexion avec bébé  
éveil musical*



**PLUSIEURS DATES  
PROGRAMMÉES SUR  
L'ANNÉE**



SCAN ME

**RDV sur le site pour connaître les dates.**



Matériels nécessaires :

- 1 moyen de portage
- 1 tapis de sol
- 1 bouteille d'eau
- 1 tenue confortable

Prérequis : rééducation périnéale en cours  
Aucun niveau en danse requis

À SADIRAC OU À EYSINES



NB DE PLACES LIMITÉ  
SUR RESERVATION  
PAR TEL : 07.56.99.33.83

OU PAR MAIL [MARIEGIRARD.IMG@GMAIL.COM](mailto:MARIEGIRARD.IMG@GMAIL.COM)



INSPIRATION  
mg

MARIE GIRARD  
[WWW.INSPIRATIONMG.COM](http://WWW.INSPIRATIONMG.COM)

SOPHROLOGUE, PRÉPARATRICE MENTALE ET ANIMATRICE DE SÉANCES MAM'DANSE®

# Atelier DANSE avec Bébé en portage

## La danse permet aux jeunes mamans de :

- se réapproprier le corps d'après grossesse
- pratiquer une activité physique douce
- tonifier le corps en douceur et profondeur
- renforcer le périnée et les abdominaux
- délier les tensions et soulager certains maux (cervicales, dos, bassin..)
- avoir de bonnes techniques de respiration en post partum
- partager un moment avec d'autres jeunes mamans et leurs bébés, rompre avec l'isolement du post partum.
- communiquer et apporter le sens du rythme au bébé.
- l'initier à l'éveil musical
- créer un lien unique avec bébé, le bercer et l'apaiser
- s'offrir un moment pour soi et avec l'enfant, de partage et de joie



Chaque atelier de danse est adapté et personnalisé aux besoins de maman et bébé.

Les séances sont composées de doux mouvements dansés (au sol sur tapis et debout en salle avec un moyen de portage physiologique) et d'une chorégraphie



**L'avis médical de votre médecin ou sage-femme est recommandé.**

**Les séances de rééducation périnéale doivent avoir commencé.**



SCAN ME



À SADIRAC OU À EYSINES



NB DE PLACES LIMITÉ  
SUR RESERVATION  
PAR TEL : 07.56.99.33.83

OU PAR MAIL [MARIEGIRARD.IMG@GMAIL.COM](mailto:MARIEGIRARD.IMG@GMAIL.COM)



INSPIRATION  
mg

MARIE GIRARD

[WWW.INSPIRATIONMG.COM](http://WWW.INSPIRATIONMG.COM)

SOPHROLOGUE, PRÉPARATRICE MENTALE ET ANIMATRICE DE SÉANCES MAM'DANSE®