



ATELIER POUR LES FEMMES ENCEINTES

Atelier de danse hawaïenne - Hula prénatal

proposés par la danseuse-chorégraphe Anne-Laure Rouxel

A travers les plaisirs de cette danse gracieuse et ancrée, la femme enceinte découvre les multiples mouvements d'ondulations et de balancements du bassin, liés à la détente et à la respiration, à l'étirement de la colonne vertébrale et à la force des appuis. Elle se relie à son corps et à son bébé.

Lieu

Le temps de la crise sanitaire, les ateliers se déroulent au Studio de danse Le Petit Morier
81 Boulevard Jean Royer à Tours

Dates et horaires

Les mercredis de 10h45 à 11h45
dès le 2 septembre 2020 - hors vacances scolaires

Inscriptions

L'inscription se fait auprès de l'équipe d'accueil de la maternité.
Les ateliers sont limités à six participantes maximum

A savoir

- Prévoir une tenue souple, une bouteille d'eau et un tapis de yoga (facultatif)
- Ateliers gratuits pour les femmes enceintes suivies au Centre Olympe de Gouges
- Ces ateliers peuvent être suivis à tout moment de la grossesse.

