

# 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 : à Tours**  
au Studio de danse Le Petit Morier  
81 Boulevard Jean Royer

**Dates et horaires**  
**Les mercredis de 9h30 à 10h30**  
hors vacances scolaires  
sauf les 7 et 14/10, le 27/01,  
le 17, 24 et 31/03, le 14 et 21/04.  
- 15 € l'atelier, tarif réduit 7 €.

Ces ateliers peuvent être suivis  
à tout moment de la grossesse.

**Renseignement et inscription :**  
**[hula.prenatal@free.fr](mailto:hula.prenatal@free.fr)**



*A La Boîte à Livres à Tours, jeudi 29 octobre 2020 > à 19h30  
RENCONTRE avec Anne-Laure Rouxel pour son ouvrage « Bougez votre bassin! »  
et Maï Le Dû sage-femme et chercheuse en sciences sociales.*

<http://ciecinclongeur.fr/hula-prenatal>