



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

Salle de préparation à la naissance

Dates et horaires

Les mercredis de 9h30 à 10h30

& de 10h45 à 11h45

Hors vacances scolaires

Attention, ces dates et horaires peuvent être modifiés suivant les mesures gouvernementales

Inscriptions

L'inscription se fait auprès de l'équipe d'accueil de la maternité et sur Doctolib

A savoir

- Prévoir une tenue souple, une bouteille d'eau
- Ateliers gratuits pour les femmes enceintes suivies au Centre Olympe de Gougues
- Ces ateliers peuvent être suivis à tout moment de la grossesse.

Nombres de participantes :
6 personnes maximum à chaque atelier

