

# ATELIER POUR LES SAGES-FEMMES : DECOUVRIR ET PRATIQUER LE HULA PRÉNATAL, LA DANSE HAWAÏENNE POUR LES FEMMES ENCEINTES.

*La danse prénatale proposée par la danseuse-chorégraphe Anne-Laure Rouxel s'appuie sur les singularités de la danse hawaïenne : le Hula.*

## OBJECTIFS :

Découvrir et explorer la pratique du Hula prénatal.

Éprouver le plaisir de danser pour mieux connaître son corps et en douceur les mouvements intrinsèques du bassin.

Échanger et discuter sur ses propres ressentis, ses sensations et sur les effets de cette pratique.

Comment transmettre à sa façon, en tant que sage-femme, cette pratique aux femmes enceintes ?



1 heure de pratique et 30 minutes d'échanges autour du livre « Bougez votre bassin ! »  
Prévoir une tenue souple et une bouteille d'eau.

à **PARIS** au CEASC Sports & Culture Paris 1er  
23, rue de la Sourdière 75001 - Métro Pyramides

**Mercredi 24 novembre 2021**  
**de 16h30 à 18h**

## Renseignement et inscription :

[hula.prenatal@free.fr](mailto:hula.prenatal@free.fr) - 06 84 14 99 35

15 € l'atelier



*"Un ouvrage très surprenant et réjouissant"* Nancy Huston

*« Danseuse et chorégraphe, Anne-Laure Rouxel s'est formée depuis 1995 à la danse hawaïenne, la danse du bassin par excellence. Dans ce livre, elle explore les mouvements qui favorisent l'enfantement physiologique, qui est une dynamique douce loin de la statique du décubitus dorsal. (...) Une narration placée sous le signe de la douceur, de la sensualité et de la beauté, pour inviter les femmes à se connecter à leur corps, à se recentrer sur leur lien avec leur bébé in utero et à exalter leur capacité à accoucher. »* Nour Richard-Guerroud  
Profession Sage-Femme n°265

en savoir plus : <http://ciecincleplongeur.fr/hula-prenatal> (@hulaprenatal)