

De la danse pour les femmes enceintes

Publié le 30/07/2022 à 06:25 | Mis à jour le 30/07/2022 à 06:25



Un cours de hula prénatal avec Griselda et Samyati, deux futures mamans. © Photo NR

Dans le cadre du dispositif Été culturel proposé par la Direction régionale des affaires culturelles Centre-Val de Loire dans les quartiers prioritaires, les centres sociaux Courteline et Maryse-Bastie ont ouvert des ateliers de danse prénatale pour les futures mamans.

C'est Anne-Laure Rouxel, danseuse, chorégraphe et auteure (1) qui propose cette discipline appelée hula prénatal. Il s'agit d'une pratique physique et artistique, adaptée à tous les moments de la grossesse, s'appuyant sur les singularités de la danse hawaïenne, le hula, caractérisée par des mouvements d'ondulation 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. Ces chorégraphies stimulent et enrichissent l'imaginaire, la créativité, la liberté et l'estime de soi.

« Des moments de plaisir et de partage » À la Maison des familles, dans le quartier Maryse-Bastie, le deuxième atelier a eu lieu vendredi 22 juillet. Deux futures mamans, Griselda et Samyati, enceintes respectivement de deux et trois mois, y ont participé. Accompagnées par Anne-Laure Rouxel, toutes les deux ont adhéré avec aisance à ce plaisir de danser.

Les futures mamans ont ensuite échangé spontanément avec la danseuse. « C'est harmonieux et j'ai découvert des muscles du fessier que je ne connaissais pas », sourit Griselda. « C'est de la détente », confirme Samyati. « Ces futures mamans ont une grande ouverture à la pratique de la danse et de la musique, salue Anne-Laure Rouxel. Ce qui m'importe, c'est que cette pratique, qui est aussi artistique, soit destinée aux femmes enceintes du quartier. Ce sont des moments de plaisir et de partage. »

Derniers ateliers : Maison des familles, mercredi 31 août (14 h à 15 h et 15 h à 16 h), tél. 02.47.38.25.58 et 07.49.73.80.05 ; centre social Courteline, vendredi 30 août (10 h à 11 h et 11 h à 12 h), tél. 02.47.37.99.94 et 06.28.64.12.62. (1) « Bougez votre bassin ! », guide pratique pour un accouchement physiologique, éditions Leducs.