



La Lettre 129 Automne 2022

- Synergies

Publié le 05/12/2022



DECOUVERTES

BOUGEZ VOTRE BASSIN !

160 pages – Anne-Laure Rouxel – LEDUC – Juin 2020

Danseuse et chorégraphe, Anne-Laure Rouxel nous partage son expérience dans l'incroyable aventure de la mise au monde de son enfant. On se laisse emporter par ce récit poétique et enflammé. J'ai passé l'âge de revivre moi-même un accouchement, mais je sentais poindre le désir de revivre cette rencontre, emportée par le tourbillon de la vie qui s'en vient. L'auteure nous invite à explorer nos sensations, les libres mouvements du bassin, les appuis, la respiration et nous rappelle que la naissance est mouvante.

Pour celles qui aimeraient en savoir plus, Anne-Laure Rouxel sera présente à l'issue de notre AG (le 10 mars, à Angers) pour nous présenter le spectacle « Y'a un os », avec Maï Le Dû et Julie Bouhallier. Et qui sait, peut-être nous fera-t-elle danser un petit peu ? Alors à bientôt !

ANNE-LAURE ROUXEL
Praticienne de danse périnatale,
danseuse et chorégraphe
Illustrations de Titouane

**Bougez
votre
bassin !**

POUR ACCOMPAGNER
EN MOUVEMENTS LA NAISSANCE
DE VOTRE ENFANT



LEDUC