

INVITATION

A L'ATTENTION DES PROFESSIONNELS DU CENTRE OLYMPE DE GOUGES

**Initiation de danse hawaïenne - Hula prénatal
proposé par la danseuse-chorégraphe Anne-Laure
Rouxel**

**LUNDI 30 JANVIER 2023
Deux horaires : de 18h à 19h ou de 19h15 à 20h15**

**Inscriptions - 5 places disponibles par atelier
Par retour de mail auprès de Sophie Pomès**

A savoir

- Prévoir une tenue souple, une bouteille d'eau et un tapis de yoga (facultatif)
- Atelier gratuit pour les professionnels du Centre Olympe de Gougès

Depuis 2020, Anne-Laure Rouxel anime des ateliers pour les femmes enceintes suivies à la maternité Olympe de Gougès.



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.