



## ATELIER HULA PRÉNATAL

Samedi 18 mars 2023

De 10h à 11h - Espace Mairaux

Danse hawaïenne pour les femmes enceintes et le personnel de santé,  
proposé par la danseuse-chorégraphe Anne-Laure Rouxel  
En partenariat avec la Maison de la Petite Enfance

Découvrir et explorer la pratique du Hula prénatal,  
Bercher son bébé en soi,  
Éprouver le plaisir de danser pour mieux connaître son corps  
et les mouvements intrinsèques du bassin en douceur.

La beauté de la pratique du Hula prénatal stimule et enrichit l'imaginaire,  
la créativité, la liberté et l'estime de soi.

Durée 1 heure :  
45 minutes de pratique  
et 15 minutes d'échanges autour du livre « Bougez votre bassin ! »  
Prévoir une tenue souple et une bouteille d'eau.

Gratuit  
Réservation obligatoire au 02 47 73 73 31  
[p.davy@jouelestours.fr](mailto:p.davy@jouelestours.fr)