



L'association Danser sa vie vous propose
sur Pontcharra une après-midi
Biodanza® et périnatalité



Biodanza périnatale

Goûter partagé

**Initiation Massage avec ou
sans bébé**

1 après-midi
=
2 pratiques

40€
60€
les 2 parents

Femmes enceintes à partir de 4 mois, puis avec
bébé jusqu'à ses 6 mois, et leur partenaire.

BIODANZA
périnatale

SAMEDI
8 FEVRIER 2025

À travers le **mouvement et la musique**, la Biodanza propose de créer un **environnement émotionnel favorable** au bébé en stimulant la **joie**, en développant la **capacité affective** des parents et en les **libérant de leurs tensions**. Elle favorise ainsi le développement et le **bien-être émotionnel et physique de l'enfant, avant et après la naissance**.

Comment ? Grâce à des propositions qui facilitent :

- la récupération du mouvement naturel
- la dissolution des tensions
- la stimulation des capacités d'expression des émotions
- la récupération de la connexion avec ses propres instincts ...

Mette son corps en mouvement sur des musiques variées
pour **diminuer les états de stress**
et **danser la Vie !**



Coralie GOULINET-MATEO

Facilitatrice de Biodanza spécialisée en "*Biodanza et périnatalité*"
et praticienne en soins énergétiques.

Association Danser sa vie : www.dansersavie.fr/biodanza
Vert soi m'aime : www.facebook.com/Vert.Soi.Maime/

Renseignements et inscriptions :
etviedanse38@gmail.com / 06 59 32 48 13



**INFOS
PRATIQUES**

SAMEDI 8 FEVRIER 2025
de 13h30 à 17h30
≈ 2h de pratique
entrecoupées d'1h de pause

à la Maison des jeunes
rue du 19 mars 1962
38530 Pontcharra

Initiation au MASSAGE pour Bébé

Le massage pour bébé est une pratique bienveillante qui permet d'utiliser un toucher doux et nourrissant pour établir une communication privilégiée avec votre enfant.

À travers des gestes délicats, vous pouvez soulager les petits maux du quotidien, apaiser votre bébé et favoriser son sommeil, stimuler ses sens et éveiller sa conscience corporelle.

Initiation au MASSAGE pour soi

Pour les parents qui attendent un enfant, il vous sera proposé une initiation au massage.

Nous prendrons un temps pour découvrir des gestes simples pour chouchouter vos proches !

Rejoignez-nous pour une séance de découverte où vous apprendrez des gestes simples pour masser votre bébé au quotidien. Offrez à votre enfant des instants de douceur et de réconfort tout en renforçant votre complicité.



Coralie AMBROSINO :

Instructrice en massage pour bébé (certifiée IAİM).
Praticienne shiatsu et en massage énergétique.

<https://g.co/kgs/JvjTPDJ>