



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



1 après-midi  
=  
2 pratiques

**Biodanza périnatale**  
Goûter partagé  
**Réflexologie  
plantaire & palmaire**

**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**  
**16 NOVEMBRE 2024**

À travers le **mouvement et la musique**, la Biodanza propose de créer un **environnement émotionnel favorable** au bébé en stimulant la **joie**, l'expression de 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](http://www.dansersavie.fr/biodanza)

**Vert soi m'aime** : [www.facebook.com/Vert.Soi.Maime/](https://www.facebook.com/Vert.Soi.Maime/)

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



**INFOS  
PRATIQUES**

**SAMEDI 16 NOVEMBRE 2024  
de 13h30 à 17h**

2h de pratique  
entrecoupées d'1h de pause

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

## **RÉFLEXOLOGIE**

plantaire & palmaire

La réflexologie est une **technique ancestrale, naturelle et manuelle**, qui libère les facultés d'**auto-régulation du corps**.

**Avant**  
la naissance

**Insomnie, jambes lourdes, constipation, nausées, stress, lombalgie, maux de tête...** La réflexologie palmaire en auto-massage est une fidèle alliée pour soulager les désagréments de la grossesse !

**Pendant**  
la naissance

Pour **déclencher le travail** en douceur ou **soutenir la future maman** en plein enfantement, la réflexologie plantaire et les points d'accupression sont des outils merveilleux !

**Après**  
la naissance

La réflexologie permet de **créer du lien** avec son bébé, de l'**apaiser** et de le **soutenir** dans son développement. Elle est efficace pour **soulager tous les petits maux** du quotidien (nervosité, rhume, constipation, reflux...).

Enceinte ou avec bébé, seule ou avec votre partenaire,  
**venez expérimenter la réflexologie  
pour soutenir votre maternité !**



**Magali SAVOURÉ**

Réflexologue certifiée, spécialisée en réflexologie palmaire et plantaire de la Femme et de l'Enfant.

**Réflex'Ô Féminin** : [magalisavoure.wixsite.com/reflexofeminin](https://magalisavoure.wixsite.com/reflexofeminin)