



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



Biodanza périnatale

Goûter partagé

Rebozo

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

1 après-midi
=
2 pratiques

40€
60€
les 2 parents

BIODANZA
périnatale

SAMEDI
22 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 22 FEVRIER 2025
de 13h30 à 17h00
≈ 2h de pratique
entrecoupées d'1h de pause

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

REBOZO

- **Châle au tissage spécifique** réalisée par les femmes du Chiapas au Mexique.
- **Soin** prodigué à une femme par deux autres femmes après l'accouchement.

Formée au soin Rebozo
et aux techniques et savoir faire du Rebozo,
avant ou après l'accouchement,
je vous guiderai pour utiliser le châle.
Des techniques simples vous permettront de
reproduire ces moments de détente à la maison.

**Détendre, soulager, bercer, soutenir
par des enveloppements doux.**

**Un moment de lien, d'affectivité, d'intimité
à partager avec bébé et le papa.**



Catherine TOUSSAINT :

Thérapeute de l'Être APESRA (Approche Psycho-corporelle, Énergétique & Spirituelle de la Relation d'Aide).

Association Danser sa vie : www.dansersavie.fr