

# DANSE PRÉNATALE

Les femmes enceintes qui dansent se sentent joyeuses, pleines d'énergie et libres d'exprimer leur féminité.

Pour tout renseignement et inscription veuillez contacter:

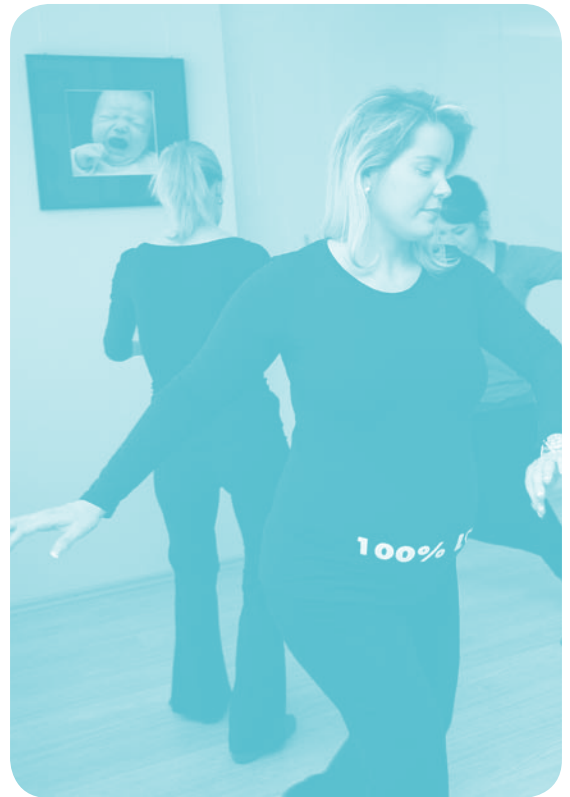
**Maud Kuhn**

Psychologue diplômée  
Danseuse professionnelle  
Professeur de danse

GSM: 691 213 193

Tél.: (+33) 06 87 46 97 01

maudkuhn@yahoo.fr



Vivre sa grossesse  
en dansant



**Clinique Privée**

Dr E. Bohler

5, rue Edward Steichen L-2540 Luxembourg-Kirchberg Téléphone 26 333-1  
www.cbk.lu



## La Danse Prénatale

La danse prénatale vous offre un espace pour prendre le temps de ressentir et d'extérioriser vos émotions. L'attention consciente dirigée vers le bassin, les hanches et le ventre se reporte tout naturellement sur votre enfant. C'est faire le lien avec lui et vous préparer à sa naissance.

Grâce aux mouvements fluides et ondulants de la danse, le bébé est doucement bercé et vous percevez ses réactions.

Se laisser porter et envelopper par les sons, la **musique** ou encore un texte et laisser surgir le **mouvement intérieur**.

Un instant qui n'appartient qu'à vous, à votre enfant et au papa, qui est le bienvenu.

### Le mouvement ...

- est stimulant, joyeux, relaxant,
- éveille la créativité,
- tonifie et détend le périnée,
- fortifie la musculature abdominale et dorsale.

### Les séances permettent ...

- des échanges avec les autres femmes,
- la gestion du tonus et du stress au quotidien,
- l'élaboration d'une conscience positive du corps,
- une meilleure récupération après l'accouchement.



## Pourquoi danser pendant votre grossesse?

La danse favorise l'unité motrice, psychique et affective. Elle permet de s'exprimer au-delà des mots et d'évacuer les tensions.

Vous pouvez grâce à la danse, trouver votre propre rythme et écouter les signaux de votre corps. A mesure que grandit la joie de danser, **tous les muscles impliqués lors de l'accouchement se renforcent et s'assouplissent**.

Des cycles de 5 séances (dont 1 essai), à raison d'une heure par semaine, vous sont proposés:

### ➔ En début de grossesse:

- Séance 1: Avoir une conscience positive de votre corps et l'écouter, équilibre.
- Séance 2: Danse basée sur la musculature abdominale, la respiration, le diaphragme.
- Séance 3: Fortifier la musculature dorsale, déroulé du dos, détente cervicale, posture.
- Séance 4: Danse basée sur les étirements et relâchés.
- Séance 5: Le bassin et la spirale.

### ➔ A partir du 6ème mois:

- Séance 1: Centre de gravité, mettre l'accent sur le centre du corps.
- Séance 2: Libération sacro iliaque, le bassin comme point moteur.
- Séance 3: Les énergies.
- Séance 4: «Danser par le ventre».
- Séance 5: Le plaisir de danser en accord avec vous-même.

Les séances sont exposées ici de façon succincte. On y retrouve à chaque fois un échauffement, des déplacements, des qualités de mouvements, des énergies, des créations chorégraphiques en accord avec la grossesse, des moments de récupération et de prise de parole. Toute la séance est accompagnée de musiques éclectiques: primitive, New Age, techno d'ambiance, classique, etc.