Paramédical
Sport
Bien-Être

Location salles
Séminaires

Centre Pluridisciplinaire du Stoquois

Atelier Danse-thérapie
FEMME ENCEINTE

PREPARER LA VENUE DE BEBE TOUT EN DOUCEUR

A travers les mouvements naturels du corps, le toucher, le chant et la relaxation, venez explorer votre corps en pleine transformation, bercer bébé et vivre ce moment unique ensemble. Ces ateliers vous permettront de préparer votre corps à l'accouchement, de soulager la douleur des contractions et de récupérer plus facilement après l'accouchement.

- Prendre soin de vous et de bébé
- Vivre sereinement les transformations de votre corps en vous reconnectant à chaque partie
- Cultiver votre forme et votre dynamisme
- S'offrir un moment de détente
- Entrer en connexion avec bébé et créer ce lien affectif déjà présent in-utero
- Dialoguer avec bébé par les vibrations sonores
- Mieux gérer votre souffle et votre respiration
- Mobiliser votre bassin et son ouverture, ce qui facilitera l'engagement de bébé lors de l'accouchement
- Tonifier vos muscles et assouplir vos articulations
- Renforcer votre périnée pour mener une grossesse à terme et aider la gestion des contractions pendant l'accouchement
- Améliorer votre posture et votre équilibre
- étirer votre corps et apaiser les éventuelles douleurs ressenties dues au poids de bébé
- Améliorer la circulation sanguine
- Vous exprimer de manière créative
- Partager un moment convivial et échanger vos ressentis

Il est important de demander l'avis de votre médecin avant de commencer ces ateliers.

Dates 2020 : 7 et 21 septembre
5 et 19 octobre
16 et 30novembre
14 décembre

Prix : 15 euros Horaire : 10h à 11h

Mon parfait à corps®
Danse-thérapie
Olfactothérapie
Lithothérapie

www.centrestoquois.be

Chemin du Stoquois 77b, 1430 Rebecq
0479 16 65 02

Infos et inscriptions :
info@centrestoquois.be
0479 16 65 02