

Formation MamDanse®



Danse de la naissance

MAMDANSE®



BY SONIA DUCHESNE

2 jours de formation unique pour apprendre à accompagner la future maman et les couples pendant la naissance.

Créée par Sonia Duchesne, Professeure de danse, Danseuse professionnelle et chorégraphe.

Une Méthode validée par des sages-femmes, kinésithérapeutes, ostéopathes, chiropracteurs. Dejà dans les maternités, les cabinets de sages-femmes, centres de bien-être, salles de sport...

MamDanse® Naissance



Tu souhaites accompagner les futures mamans et les couples pendant la naissance, tout en utilisant des méthodes validées par des professionnels de santé.

La danse de la naissance est pour toi ! Au Programme :

- Formation unique en France.
- Tu apprendras des mouvements spécifiques et adaptés pour accompagner la naissance.
- Apprendre aux futures mamans à soulager leurs douleurs.
- Tu acquerras de nouveaux outils qui répondront aux besoins spécifiques de la future maman et du couple.
- Tu apprendras aussi à utiliser les bons muscles, notamment les muscles profonds, lors des danses pour soulager les futures mamans.
- Tu bénéficieras de l'accompagnement de Sonia Duchesne, créatrice de la Méthode MamDanse®, afin de mettre en valeur tes propositions.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



1. Faciliter l'accouchement et soulager les douleurs

2. Accompagner la future maman ou le couple dans cette étape fondamentale

3. Faciliter l'engagement du bébé dans le bassin

4. Renforcer la confiance, la féminité et faciliter la réappropriation du corps de la femme

- Aider les futures mamans lors de leur accouchement
- Accompagner la future maman ou le couple
- Faciliter et soulager le travail
- Faciliter l'engagement du bébé dans le bassin
- Participer à l'accélération du travail, tout en redonnant aux mamans de la force et de l'énergie
- Permettre de célébrer cette étape primordiale
- Rendre le moment joyeux et agréable
- Les aider à prendre confiance en elles et à se réapproprier leur corps
- Tout en utilisant des méthodes sécuritaires, qui respectent et prennent soin du corps

Modalités pratiques

La formation dure 14 heures sur 2 jours de 10 h 00 à 17 h 00
Lieux : Paris, Bordeaux, Lille, Bruxelles, Genève...

Profils des participant(e)s



Étapes d'inscription

- Toute personne motivée, passionnée par la périnatalité.
- Toute personne ayant des bases de danse, qui ne se sent pas en mesure de créer des chorégraphies, des ateliers spécifiques pour les femmes enceintes.
- Pros de la forme, du yoga, de la danse...
- Fait pour les pros de l'accompagnement périnatal, parental ou petite enfance.
- Particulièrement adapté à tout membre d'une profession médicale, paramédicale ou de bien-être possédant des notions d'obstétrique telles que sage-femme, kiné, doula, psychomotricien(ne)...
- Être majeur(e), savoir lire, écrire et parler le français.

1) L'inscription se fait en ligne.

- Si tout est clair pour toi : <https://danseprenatale.com/formation> puis clique sur la session de ton choix.
- Si tu as encore des questions : contact@danse-prenatale.com

2) Nous te proposons un rendez-vous téléphonique pour nous assurer que la formation corresponde bien à tes attentes.

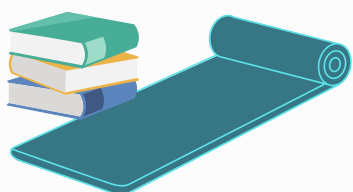
3) Versement d'un acompte afin de valider ton inscription.

Dans le cadre d'une prise en charge par un organisme financeur (OPCO, Pôle Emploi, FIF-PL...), l'accord devra nous être transmis au plus tard 48 heures avant le début de la formation.

Moyens pédagogiques

Moyens pédagogiques et matériels

- La formation oscille entre la théorie et la pratique pour intégrer les fondamentaux de la danse de la naissance, de la physiologie, des adaptations, de la posture professionnelle, de la sécurité.
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Matériel pédagogique approprié et nécessaire à la formation à disposition.
- Supports pédagogiques, bibliographie, références.



Evaluation

- Feuille de présence.
- Evaluation continue.
- Mises en situation avec grille d'observation et constructions de séances.
- Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation, dans le cas d'un parcours complet.
- Bilan des compétences acquises en fin de formation avec possibilité de revenir lors d'une prochaine session pour remise à niveau des acquis.
- Formulaires d'évaluation de la formation.



TARIFS

Prise en charge individuelle : 510 € TTC
Financement OPCO, entreprise : 900 € TTC
Financement spécifique FIF PL : 750€ TTC

Une question, un doute, on en discute ensemble

Contacte-nous : +33 (0)6 61 44 06 91
contact@danse-prenatale.com



Dispense de TVA selon l'article 293b du Code général des impôts

Sonia DUCHESNE, en tant qu'organisme de formation, met tout en œuvre pour faciliter l'accès à la formation aux Personnes en Situation de Handicap et œuvre pour la diversité. Notre référent handicap externalisé, Morgane MAILLOT, est à votre écoute pour mettre en place les adaptations et/ou compensations nécessaires à votre situation personnelle. Vous pouvez la contacter par mail à l'adresse : morgane.maillot@mltressources.fr.

Dans le cas où un accompagnement plus personnalisé devait être mis en place, nous sommes en mesure de vous diriger vers les organismes adaptés. Nous tenons à votre disposition la liste de ces organismes sur simple demande.

La formatrice Sonia DUCHESNE



Contact

Par mail : contact@danse-prenatale.com

Par téléphone : 06.61.44.06.91

Sur les Réseaux sociaux : [@danseprenatale](https://www.instagram.com/danseprenatale)

Référent handicap: Morgane MAILLOT 07.71.94.66.39
ou morgane.maillot@mltressources.fr

Les contacts sont également accessibles sur le site internet :
<https://danse-prenatale.com>

Pour s'inscrire: <https://danse-prenatale.com/formation>

Formulaire contact disponible sur le site :
<https://danse-prenatale.com/contact>



Sonia Duchesne

La presse

MON BIDON/Reportage



En pleine **danse prénatale**

La gym, la piscine, le yoga, dépassés ! La nouvelle tendance pour les futures mamans qui veulent rester en forme, c'est la danse ! Immersion dans un cours de danse prénatale.

Jeudi après-midi, il est 15 heures. Centre de bien-être Origina à Puteaux (dans les Hauts-de-Seine). Le gris de cet après-midi basale de semaine d'octobre s'ajoute aux fenêtres de la petite salle de gym. Lumière tamisée et tapis moelleux accueillent cinq futures mamans bien décidées à prendre un cours de danse d'une heure. La sixième est absente aujourd'hui car elle vient tout juste d'accoucher...

Un plaisir autorisé jusqu'à l'accouchement

On peut faire de la danse du premier mois de grossesse jusqu'à la date de l'accouchement. Il faut seulement éviter les sauts et le travail abdominal », précise Sonia Duchesne, professeur de danse, chorégraphe, et elle-même maman de deux enfants. La discipline présente en effet de nombreuses vertus pour les femmes enceintes. La première d'entre elles étant le plaisir : « Je vois des futures mamans en yoga ou en gym prénatal s'ennuyer avec des exercices parfois répétitifs. Mettre de la musique et proposer de la danse donne un goût de suite le sourire aux femmes », témoigne la professionnelle. Les participantes confirment. « Cela permet d'oublier un peu qu'on est enceinte (rire). Pour une fois, on peut faire une activité presque normale et rencontrer du monde ! », observe Alexandra, enceinte de sept mois de jumeaux. « On sort de la maison. On se sent moins seule avec nos soucis, ça rassure. Et puis, on reste active malgré le coag maternité », renchérit Dora.

Mettre le corps en mouvement en douceur

Chaque cours commence par un échauffement minutieux et en douceur sur les tapis dans le "cois ballé", comme l'appelle Sonia. Puis les danseuses réalisent des mouvements coordonnés doucement et même une petite chorégraphie en fin de séance. « Aller, on la refait une dernière fois, vos bébés vont avoir le rythme dans la peau ! », s'exclame Sonia. Les filles suivent la prof à leur rythme sans forcer. « Bien mouleux le pilé, les genoux un peu au-dessus du sol, on tend les bras jusqu'au bout des ongles... », s'exclame Sonia. Certaines danseuses posent instinctivement les mains sur leur ventre. D'autres le soulèvent par en dessous. Patou, enceinte de six mois, est un peu perturbée car son bébé bouge beaucoup. « Laissez tomber ! Fais comme tu peux surtout ! », lui glisse Sonia.

Les filles s'échauffent également pour boire de l'eau. « Le cours ne requiert pas de niveau de danse. Comme style, cela correspond à du jazz très doux. Je choisis des musiques apaisantes et je m'adapte à leurs éventuelles contraintes. C'est avant tout un moment pour elles à précie la prof. « Ça fait un bien fou de transpirer. »

Le plaisir de danser, sans le stress d'un spectacle de fin d'année !

« Allez, on la refait une toute dernière fois, vos bébés vont avoir le rythme dans la peau ! »

32 PARENTS Décembre 2017

Neuf Mois

CONCEPTION - MA GROSSESSE - GROSSESSE ZEN - MON BÉBÉ - NEUF MOIS TV - BO

Accueil > Grossesse zen > Sport > Dansez en attendant bébé !

Dancez en attendant bébé !

PAR ANAIS URBAIN



La danse prénatale est de plus en plus demandée par les futures mamans. Elle permet de rester active tout en accompagnant les changements du corps durant la grossesse et préparer sereinement l'accouchement.

MA BULLE/Reportage



La danse postnatale, késako ?

Vous souhaitez reprendre le sport en douceur après la naissance de votre bébé ? Ne cherchez plus, inscrivez-vous à un cours de danse postnatale. Plaisir, confiance en soi et relaxation garantis.

Le jeudi après-midi, au centre de bien-être Origina* à Puteaux, dans les Hauts-de-Seine, elles sont cinq jeunes mamans à prendre un cours de danse avec leur bébé : Cécile, Audrey, Marie, Stéphanie et Auréa.

L'accompagnement est proposé aux regards complaisants avec son bébé.

« Je conseille aux mamans de demander l'avis de leur sage-femme avant de commencer l'activité. Dans certains cas, il vaut mieux entamer sa réduction du périnée au préalable », précise Sonia Duchesne, professeur de danse, chorégraphe et elle-même maman de deux enfants. « J'ai fait de la danse classique pendant vingt ans, mais également des claquettes », confie Marie en berçant son petit Louis. « Avoir fait de la danse avant la grossesse peut donner envie aux femmes de continuer avec leur bébé, mais ce n'est pas du tout obligatoire ! Le cours s'adresse vraiment à tous les niveaux », précise Sonia.

En effet, on est bien loin des lignes parfaites, des pointes tendues et du silence des cours de danse académiques. La séance débute en tailleur. Les bébés sont allongés sur un petit tapis et regardent leur maman. Tout commence par un automassage relaxant le visage, les cervicales, les lombaires, puis un massage pour son enfant. « On se frotte bien les mains pour les réchauffer avant de commencer ! », rappelle Sonia, qui guide les participantes de sa voix assurée.

Les danseuses (et leur petit apprenti) sont détendus et s'installent à leur rythme, sans pression et sur de la musique douce bien sûr. « Je veux que ça soit un moment privilégié pour elles, une bulle de liberté, une parenthèse dans leur journée. Les mamans peuvent se lever pour changer leur bébé, calmer des pleurs, donner le sein », poursuit la prof de danse, qu'aucun couinement ne perturbe.

90 PARENTS Mai 2018

[Clémentine Sage-femme](#)
[Guide Sport et grossesse](#)

[La maison des Maternelles](#)

[Le Journal Huffington](#)



Cliquez sur l'image pour accéder aux vidéos sur MamDanse®