Formation Danse Prénatale MamDanse®

5 jours de formation unique, avec du contenu clé en main pour dispenser des séances de qualité, en toute sécurité

Un accompagnement sur mesure après la formation

Créé par Sonia Duchesne, 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,..

EI Sonia DUCHESNE EI MamDanse® 39 avenue Raymond Poincaré 33600 PESSAC
Numéro SIRET 885 382 556 000 29
NDA 75 33 13794 33 auprès du préfet de Bordeaux. Cet enregistrement ne vaut pas pour agrément
https://www.danse-prenatale.com

Tu adores danser, c'est une passion mais ce n'est pas ton métier
Tu n'as jamais fait de danse et tu voudrais te lancer
Tu as besoin d'être soutenu(e) ou tu souhaites un accompagnement privilégié par Sonia DUCHESNE et la communauté MamDanse®

La formule Royale est pour toi! Au programme :

- Tu apprendras tout ce qu'il faut pour assurer la sécurité des femmes enceintes. Formation unique en France.
- Tu appréhenderas les spécificités de la femme enceinte.
- Tu pourras proposer les outils, les danses créées par Sonia DUCHESNE pour assurer en sécurité, des séances de qualité, cohérentes.
- Tu seras outillé(e) et préparé(e) pour te lancer dès la fin de la formation.
- Tu disposeras de tout le savoir-faire, de la technique indispensables pour devenir un pédagogue autonome.
- Tu développeras le savoir-être, la posture indispensables à tout pédagogue.
- Tu acquerras l'expérience nécessaire, notamment grâce à des mises en situation.
- Tu bénéficieras d'un accompagnement pour valider et mettre en valeur tes propositions.
- Tu intégreras la communauté MamDanse et tu pourras devenir Coach MamDanse® si tu le souhaites.
- Tu accèderas, après la formation, à ton espace Membre personnel qui te permettra notamment de revoir les contenus.
- Après la formation, tu bénéficieras de l'accompagnement privilégié, pas à pas par Sonia DUCHESNE et la communauté, pour te sentir en confiance dans ta pratique.

EI Sonia DUCHESNE MamDanse®. Tous droits réservés danse-prenatale.com

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Acquérir les fondamentaux pour dispenser des séances de danse prénatale en toute sécurité

2. Savoir utiliser la palette d'outils clé en main, nécessaires pour proposer des ateliers solides et bien construits

3. Connaitre la physiologie de la femme enceinte

4. Te sentir légitime et en confiance, dans ce rôle

5. Se perfectionner grâce à un accompagnement sur mesure, pas à pas

- Proposer une activité unique destinée à la future maman et au bébé avec une formation clé en main, en toute sécurité, grâce à une approche validée par des professionnels de la santé et de la forme. Acquérir les fondamentaux : placements, outils, mouvements, danses et adaptations sécurisés pour la future maman et bébé(s).

- Connaitre et respecter les besoins spécifiques de la future maman, son évolution physique et morale. Acquérir les connaissances de bases de l'anatomie notamment dans le mouvement dansé.

- Adopter les outils, les danses, les chorégraphies crées par Sonia DUCHESNE, en toute sécurité, pour proposer des séances, attractives qui correspondent aux besoins des mamans et bébés, notamment en favorisant le lien maman/bébé.

- Intégrer la posture juste du pédagogue afin de te sentir en légitime et en toute confiance.Proposer des ateliers solides et attrayants en toute sécurité dès la fin de la formation.

- Faire partie de la communauté MamDanse® et béneficier de tous ses avantages.

- Avoir le choix de devenir coach MamDanse®.

- Bénéficier de l'accompagnement de Sonia et de la communauté pour être sûre de toi en tant que coach et du contenu de tes séances.

EI Sonia DUCHESNE MamDanse®. Tous droits réservés danse-prenatale.com

Modalités pratiques

La formation dure 35 heures sur 5 jours de 10 h à 17 h
+ Accompagnement après la formation
Lieux : Paris, Bordeaux, Lille, Bruxelles, Genève...

Pré-requis

- 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'obstétriques. Tel que sage-femme, kiné, doula, psychomotricien(ne)...
- Être majeur(e), savoir lire, écrire et parler le français.

Étapes d'inscription

1) La pré-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 accompte afin de valider ton inscription.

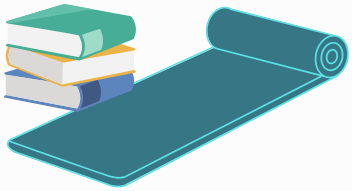
Dans le cadre d'une prise en charge par un organisme financeur (OPCO, Pôle Emploi, FIF-PL...), l'accord devra nous être transmis au plus tard 48 heures avant le début de la formation.

EI Sonia DUCHESNE MamDanse®. Tous droits réservés
danse-prenatale.com

Moyens pédagogiques

Moyens pédagogiques et matériels

- La formation oscille entre la théorie et la pratique pour intégrer les fondamentaux de la danse prénatale, 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 formationà disposition
- Le livre « La Danse prénatale » de Sonia Duchesne est offert en début de formation.
- 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.

EI Sonia DUCHESNE MamDanse®. Tous droits réservés
danse-prenatale.com

TARIFS

Prise en charge individuelle : 960 € NET
Financement OPCO, entreprise : 1600 € NET
Financement spécifique FIF PL : 1160 € NET

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. »

EI Sonia DUCHESNE MamDanse®. Tous droits réservés
danse-prenatale.com

La formatrice
Sonia DUCHESNE

Artiste pluridisciplinaire
danseuse professionnelle
comédienne
chorégraphe
professeure de danse
directrice artistique

École professionnelle
danse hip-hop
classique
contemporaine
moderne
africaine...

Danseuse professionnelle
chorégraphe
au théâtre
à la télévision
au cinéma.

Coach
hypnose
Praticienne Reiki
reiki périnatal.

Formations yoga prénatal
yoga postnatal
Bernadette DEGASQUET
Bouger en accouchant
Blandine CALAIS GERMAIN

Diplôme
licence de psychologie
et sciences du langage
à l' Université

Créatrice de la danse
prénatale
en France
formatrice en danse
prénatale
danse maman/bébé
danse portage...

Centre National de la Danse
professeure de danse
en conservatoires
en France
à l'étranger

Autrice du livre
"La Danse prénatale"

Contact

Par mail : contact@danse-prenatale.com
Par téléphone : 06.61.44.06.91
Sur les Réseaux sociaux : @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

EI Sonia DUCHESNE MamDanse®. Tous droits réservés danse-prenatale.com

La presse

MON BIDON/Reportage

Les exercices tout en douceur pour réassouplir la zone du bassin.

En danse prénatale, on peut aussi avoir l'air ridicule !

Petits pieds à l'aspect pour celles qui en ont envie !

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

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 Origyn à Puteaux (dans les Hauts-de-Seine). Le gris de cet après-midi banal de semaine d'octobre s'arrête 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 Duchesnes, 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 voyais des futures mamans en yoga ou en gym prénatal s'ennuyer avec des exercices parfois rébarbatifs. Mettre de la musique et proposer de la danse donnent tout de suite le sourire aux femmes ! », témoigne la professionnelle. Les participantes confirment. « Cela permet d'oublier un peu qu'on est enceinte (rires). 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 congé 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 "coin bulle" comme l'appelle Sonia. Puis les danseuses réalisent des mouvements cordonnés debout et même une petite chorégraphie en fin de séance. « Allez, on la refait une dernière fois, vos bébés vont avoir le rythme dans la peau ! », s'amuse Sonia. Les filles suivent la prof à leur rythme sans forcer. « Bien moelleux le plié, les genoux au-dessus du sol, on tend les bras jusqu'au bout des ongles... », scande Sonia. Certaines danseuses posent instinctivement les mains sur leur ventre. D'autres le soutiennent par en dessous. Fatou, enceinte de six mois, est un peu perturbée car son bébé bouge beaucoup. « Laisse tomber ! Fais comme tu peux surtout ! », lui glisse Sonia.

Les filles s'arrêtent régulièrement 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 », précise la prof. « Ça fait un bien fou de transpirer »

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

32 PARENTS Décembre 2017

PARENTS Décembre 2017 33

Neuf Mois

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

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

Dansez en attendant bébé !

PAR ANAÏS URBAIN

0 PARTAGE

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.

Une activité physique pour le corps

Pendant la grossesse, les femmes sont encouragées à garder une activité physique adaptée, en respect avec leur corps. Alors pourquoi ne pas se laisser tenter par la danse ? En effet, la danse a de nombreuses vertus reconnues sur le corps, mais aussi sur l'état moral et émotionnel.

Adaptée aux femmes enceintes, la danse leur permet de faire connaissance avec leur corps et d'apprivoiser le changement via les mouvements. Accessible à toutes les femmes enceintes qui souhaitent rester actives (sauf contre-indications médicale spécifique), la danse prénatale se pratique dès le début de la grossesse et *« jusque dans la salle de travail »* raconte Sonia Duchesne, professeure de danse prénatale en Ile-de-France : *« Seule l'envie compte »* ajoute la danseuse, *« aucun niveau de danse nécessaire »*.

Il s'agit ici, d'avoir envie de communiquer avec son bébé et de se faire du bien. C'est une danse douce, faite pour les femmes enceintes. C'est *« Quelque chose de super agréable, dans le rapport à la musique et au mouvement. C'est comme flotter. »* précise-t-elle.

Les bénéfices de la danse prénatale

La danse prénatale permet de renforcer les muscles des jambes et du dos, afin d'améliorer sa posture. On travaille en douceur sa souplesse, pour garder sa mobilité, et pour renforcer les muscles profonds du corps. Le mouvement dansé permet de continuer à bouger et à se mettre en mouvement, en respectant les changements du corps de la femme enceinte et en venant dénouer les tensions du quotidien.

On évite les mouvements trop brusques, le travail abdominal ainsi que sauter. Grâce à la danse on peut aussi maîtriser sa prise de poids et surtout se sentir bien dans son corps de femme enceinte.

La danseuse et chorégraphe Sonia Duchesne s'est inspirée des techniques du Dr Bernadette de Gasquet, ainsi que de son expérience de maman pour créer sa propre méthode de danse prénatale. Dans ses cours, elle ajoute au travail musculaire l'intégration du périnée et de la respiration dans les mouvements. Les mouvements de danse permettent de tonifier le périnée et de l'assouplir pour le jour de l'accouchement. Après l'arrivée de bébé le périnée se remet aussi plus vite, ce qui est très important dans la vie des femmes après leur accouchement.

Une façon de lâcher prise et de se faire confiance

[Clémentine Sage-femme Guide Sport et grossesse]

[La maison des Maternelles]

[Le Journal Huffington]

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

EI Sonia DUCHESNE MamDanse®. Tous droits réservés danse-prenatale.com Mis à jour le 17/03/2023 V8