

Formation Danse Postnatale MamDanse®

Formule Standard



3 jours de formation unique pour élaborer et inventer tes propres séances.

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

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

Formule Standard



MAMDANSE®

**Tu souhaites créer et inventer toi-même tes danses, créer tes propres séances
Tu es danseur/danseuse**

Tu as besoin des outils nécessaires pour te sentir légitime

La formule Standard est pour toi ! Au Programme :

- Tu apprendras tout ce qu'il faut pour assurer la sécurité des jeunes mamans et leur bébé. Formation unique en France.
- Tu appréhenderas les spécificités physiologiques et psychologiques du postpartum de la maman et du bébé.
- Tu pourras t'approprier les outils et les danses créées par Sonia DUCHESNE et puiser dedans pour assurer en sécurité, des séances de qualité et proposer tes propres chorégraphies.
- Tu seras outillé(e) et préparé(e) pour te lancer dès la fin de la formation.
- Tu disposeras de tout le savoir-faire, 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 propres propositions.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

POUR RAPPEL: CE N'EST PAS UNE FORMATION DE PORTAGE



1.Acquérir les fondamentaux pour dispenser des séances de danse maman/bébé en toute sécurité

2.Respecter la physiologie de la jeune maman et de bébé

3.Créer et inventer tes propres séances en ayant acquis les outils indispensables

4.Te sentir légitime et en confiance pour démarrer

- Proposer une activité unique destinée à la future maman et à son bébé, 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 maman et le bébé.
- Connaître et respecter les besoins spécifiques de la jeune maman, son évolution physique et morale ainsi que le développement du bébé et la motricité libre. Acquérir les connaissances de base de l'anatomie notamment dans le mouvement dansé.
- Adopter les outils pour proposer des séances attractives qui correspondent aux besoins des mamans et bébés, notamment en favorisant le lien maman/bébé. Découvrir différents moyens de portage qui respectent la physiologie et la sécurité.
- Intégrer la posture juste du pédagogue afin de te sentir légitime et en toute confiance. Proposer des ateliers à ton image, en toute sécurité, dès la fin de la formation.

Modalités pratiques

La formation dure 21 heures sur 3 jours de 10 h à 17 h
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 en danse avec l'envie de créer ses propres chorégraphies.
- Particulièrement adaptée aux pros de la forme, du yoga, de la danse...
- Fait pour les pros de l'accompagnement périnatal, parental ou petite enfance sachant danser.
- Membre d'une profession médicale, paramédicale ou de bien-être, possédant des notions d'obstétriques. Tel que sage-femme, kiné, doula, psychomotricien(ne)... sachant danser.
- 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.

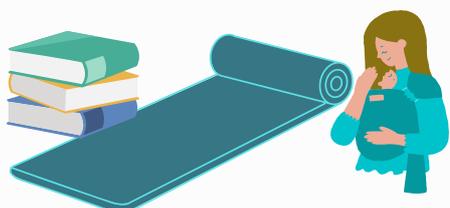
3) Versement d'un acompte afin de valider ton inscription.

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 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 formation à 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.



TARIFS

Prise en charge individuelle : 570 € NET
Financement OPCO, entreprise : 960 € NET
Financement spécifique FIF PL : 750 € 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.

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

MA BULLE/Reportage



Une fois le bébé bien calé dans l'écharpe, on est libre de ses mouvements.

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.

Ce jeudi après-midi, au centre de bien-être Origyn*, 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 Aurore.

« 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 rééducation du périnée au préalable », précise Sonia Duchesnes, 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 détendues et s'exécutent 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.

L'échauffement est préparé aux regards complaisants avec son bébé.

90 PARENTS Mai 2018



Massages et bercements, les bébés adorent !

A chacun sa façon de porter son mio-portonaire...

Les hanches, les chevilles, les ischions... Après l'échauffement en douceur des mamans, plus aucun bébé ne pleure. « Je profite des changements de position d'assise à debout pour expliquer comment protéger son périnée au quotidien », reprend la professionnelle. Les participantes se remuent aussi en douceur avec des exercices comme les "pompes-bisous", qui raffermissent les bras en faisant rire les bébés, ou les relevés sur demi-pointes avec leur petit dans les bras.

Je suis heureuse d'avoir repris une petite activité physique assez rapidement », témoigne Cécile. Après quelques pliés, déhauchés et pas de valse, tous les bébés sans exception se sont endormis ! « Je suis sûre que ça transmet beaucoup de bien-être aux enfants. Une connexion avec leur maman. Moins de maux de ventre. Peut-être même le sens du rythme ! », conclut Sonia. ● KATRIN ACOU BOUZATZ. PHOTOS ÉLÉONORE HENRY DE FRAHAN. *https://danse-prenatale.com

Dans la deuxième partie du cours, place à une petite chorégraphie de groupe. Certaines prennent leur bébé en écharpe, d'autres préfèrent le porter. « C'est crucial de réinvestir la zone du bassin après l'accouchement », explique Sonia en donnant des conseils aux mamans, pour bien bouger sans forcer. « Je danse souvent avec Gaspard à la maison. Mais là, il est content de sortir et moi aussi ! C'est sympa, relaxant et

» JE METS QUOI DANS MON SAC DE DANSE ?

- Une tenue confortable : un legging, tee-shirt.
- Une bouteille d'eau.
- Deux petites serviettes, une pour soi et une pour bébé.
- Le sac à langer de bébé pour le charger et le nourrir.
- Une écharpe de portage ou un porte-bébé (si vous êtes habitué).
- Les chaussons de danse sont inutiles et les chaussettes déconseillées pour éviter de glisser. Il est recommandé de s'attacher les cheveux !

Clémentine Sage-femme
Guide Sport et maternité

La maison des Maternelles

Le Journal Huffington



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