Ton guide MamDanse®

Pour une grossesse en forme, zen et épanouie

Sonia Duchesne

Abonne-toi en cliquant sur les icônes ci-dessous, pour ne louper aucune information et les bienfaits de la danse dans nos vies:

danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

Merci

Je te remercie sincèrement de prendre le temps d'ouvrir ce guide et donc de prendre un temps pour toi.

Tu y trouveras quelques petites pépites, que j'ai pratiqué pendant mes grossesses et qui m'ont vraiment aidé.

J'ai créé ce guide, afin de partager avec toi, quelques astuces qui m'ont servi, que je conseille toujours à mes amies enceintes et aux mamans que j'accompagne. Je suis ravie de les partager avec toi et de t' accompagner un peu sur la route de la maternité.

Toutefois, ces conseils ne remplacent pas une consultation chez le médecin, gynécologue ou sage-femme. dans tous les cas, je t'invite à consulter l'un des trois, afin qu'il te valide la pratique de la danse.

Je serais ravie que tu m'écrives, afin de me dire ce que tu en as pensé en cliquant ici.

Danser est une des activités les plus recommandées par les professionnels de la santé.
La danse a les mêmes bienfaits que l**es sports d'endurance.** Ca va **muscler le coeur,** augmenter l**es capacités respiratoires, améliorer la circulation sanguine.** C'est bon pour **les muscles** , **les articulations** que ça renforce. C'est aussi excellent pour l'équilibre, la souplesse, la coordination. Ca permet de **lutter contre le cholésterol,** l**e surpoids,** les **maladies cardio-vasculaires**. On danse avec plaisir sans en ressentir les efforts. Elle a un pouvoir **euphorisant,** on se sent **léger, exalté.** Avec des effets positifs sur l'attention, la concentration, la mémoire,.." **Docteur Gérald Kierzek .**

Ce guide, son contenu et les liens ne peuvent être reproduit ou utiliser à toutes fins commerciales de manière intégrale ou partielle, sous aucune forme, sans le consentement de son auteure.

★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

Introduction

Certains signes t'auront peut-être mis la puce à l'oreille.

Tu as fait le test de grossesse et voilà il est positif : tu es enceinte !

Une multitude d'émotions et d'interrogations t'assaillent. C'est de la joie mêlée à de l'étonnement, de la peur... ce n'est pas rien de donner la vie!

En effet, tu vas devenir maman.
La grossesse est un chamboulement, un volcan, un tsunami, une explosion,...
C'est une expérience incroyable, unique. Un tout nouveau cycle de vie commence au même titre que l'enfance ou l'adolescence.

C'est aussi une naissance pour la femme qui devient mère.
Les 9 mois sont nécessaires pour se préparer à cette nouvelle vie.
Cela passe par une transformation majeure, à la fois physique et psychologique.
C'est un bouleversement à tous les niveaux.

C'est une période pendant laquelle ton corps va évoluer sans cesse, pour s'adapter et répondre au mieux aux besoins du (des) petit(s) locataires(s).

Et oui, il est tout à fait possible que tu attendes plusieurs bébés c'est pourquoi j'ai ajouté l'option plurielle.
Je ne le ferai pas à chaque fois pour des raisons pratiques.
Ne m'en veux pas je pense aussi à toi en écrivant « bébé » au singulier !

★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

La grossesse

AHHHHHH la grossesse.

C’est une période pendant laquelle ton corps va évoluer sans cesse, pour s’adapter et répondre au mieux à tes besoins et à ceux du (des) petit(s) locataires(s).

Tout au long de ta grossesse, il y a aussi les hormones qui travaillent de concert, mais chacune a sa fonction bien précise. Un cocktail d’hormones se bouscule dans notre corps pour permettre le bon déroulement de la grossesse.

Au vu de tous les changements qu’il va traverser, mon premier conseil est de prendre bien soin de ton corps.

Ce sera aussi bénéfique pour ton moral car c’est toujours agréable de bien s’occuper de soi.
De plus, c’est un moment qui va te permettre de te recentrer et cela permet de mieux s’écouter.

Je t’invite à mettre un point d’honneur à boire 2 litres d’eau par jour pendant la grossesse et même après, à privilégier l'eau sans nitrate.

Hydrate l’ensemble de ton corps régulièrement. Privilégie les cosmétiques naturels, bios, car les cochonneries passent la barrière de l’épiderme.

En clair, moins tu utiliseras de produits chimiques, mieux ce sera ;)

Petite précision: pendant la grossesse certaines huiles essentielles sont déconseillées.

★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

Conseil n°1

Pour te détendre ou te donner de l'énergie en fonction de tes besoins

Accorde-toi une pause, un temps pour toi.
Quelques minutes suffisent pour chasser les tensions et t'apaiser.

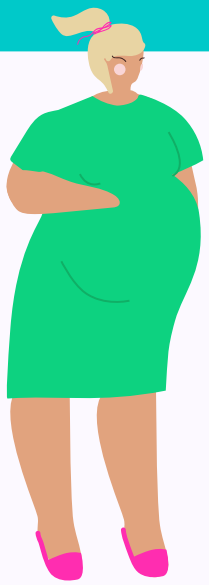
Si tu le peux , ferme les yeux quelques instants et prends le temps de faire mentalement un petit scan de ton corps de la tête aux pieds.
Imagine des petites bulles de bien-être qui circulent doucement dans chaque partie de ton corps depuis le sommet de la tête jusqu'au bout des orteils, en passant par la nuque, le dos, tes bras, la poitrine, ton ventre, autour de bébé, le bassin, les jambes et tes pieds.

Attarde-toi sur les endroits de tension, inspire profondément et calmement et sur l'expiration, imagine que tu envoies l' air sur la tension, afin qu'elle se dissipe.

Puis, ouvre les yeux et étire-toi tranquillement.

Prends une à deux respirations profondes avant de reprendre ton activité.

Tu peux pratiquer ce scan corporel à tout moment de la journée, dans un endroit où tu peux être au calme quelques minutes. Une pratique régulière permet d'avoir de meilleurs résultats.



★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

Conseil n°2

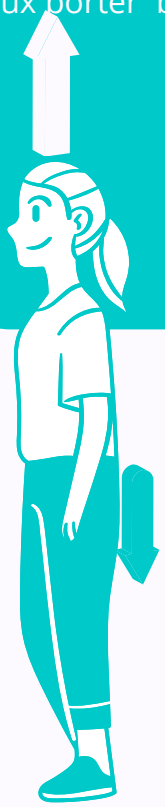
Pour adopter une posture juste

La posture de la tige. A faire quelques fois par jour.

Tu peux réaliser cette pratique debout, assise ou même allongée : comme bon te semble.

Tu peux rentrer légèrement le menton, entrouvrir la bouche de façon à détendre tes mâchoires.
Imagine un fil placé au sommet de ta tête qui t' étire délicatement vers le haut, et un autre fil attaché au coccyx qui lui tire doucement vers le bas.
Ce petit fil passe le long de ta colonne vertébrale. Tu respires tranquillement pendant cette pratique, tes épaules sont détendues.

Cette astuce permet d'allonger ta colonne vertébrale, d'atténuer la cambrure et de mieux porter bébé.



★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

Conseil n°3

Oxygène toi et ton bébé

Pose les mains sur ton ventre et prends conscience de la vie qui se développe en toi.

Connecte-toi à bébé et à tes sensations. Tu peux fermer les yeux si tu le souhaite.

Inspire par le nez et expire par la bouche en chuchotant un A, tranquillement et profondément. Refais cette respiration 8 fois de suite.

Sens la douceur de l'air qui pénètre dans ton corps et qui enveloppe bébé.

★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

Conseil n°4

Améliorer ton équilibre et ton ancrage dans le sol

La danse de l'arbre.

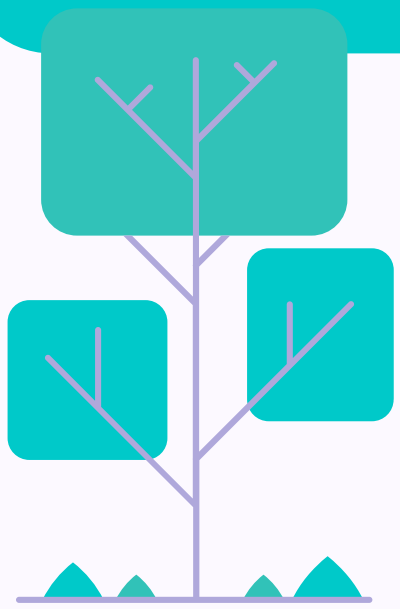
Assise ou debout tes pieds parallèles l'un à l'autre et écartés de la largeur du bassin.

Sens le poids de ton bébé dans ton bassin. Sens que ce poids t' aide à t' ancrer dans le sol.
Puis, imagine tes pieds qui s'enfoncent dans le sol comme des racines.
Puise la force dans le sol grâce à ces racines et sens comme cette force remonte en toi, comme de la sève.

Elle continue de monter dans tes jambes, ton bassin, continue son ascension tout le long de ta colonne vertébrale, tes bras, tout ton corps jusqu'à la tête.

Maintenant, lève tes bras, imagine que tu es un arbre et que le vent fait bouger tes branches (tes bras). Laisse les aller, bouger, danser grâce au vent délicat qui les mobilise.

Finis en déposant tes mains sur ton ventre en respirant tranquillement, ce qui te permet de te recentrer.



★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

Conseil n°5

Respirer

La cohérence cardiaque.

C'est un exercice de respiration aux multiples vertus.

5 petites minutes de respiration rythmée 3 fois par jour si possible pour:

- Réguler ton système nerveux autonome (notre pilote automatique)
- Diminuer le stress
- Augmenter notre système de défense immunitaire
- Mieux dormir
- Réduire le risque de dépression
- Être moins fatiguée
- Améliorer la concentration et la mémorisation...
- etc

Voici un lien vidéo pour te guider:

Cohérence cardiaque

Mais il y a plein d'autres liens sur internet , choisis celui qui te correspond.

★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

Conseil n°6

Pratique inspiré du qi-gong

Assise ou debout les pieds parallèles l'un à l'autre et écartés de la largeur de ton bassin.

Sur ton inspiration par le nez, descend tes mains le long de ton corps, paumes tournées vers le sol (sans te baisser). Retourne ensuite tes mains les paumes vers le ciel et sur ton expiration par la bouche en chuchotant un A, remonte-les doucement le long de ton corps, jusqu'au sommet de la tête. Fais ce mouvement plusieurs fois de suite.
Pour terminer dépose tes mains sur ton coeur et prends un temps pour toi.

Tu peux le faire plusieurs fois par jour.

★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

Conseil n°7

Danser !

Ta Chorégraphie "Pleine lune "

Prends le temps d'enfiler une tenue confortable, de boire et c'est parti !!!

Amuse-toi bien.

Clique ici pour accéder à ta chorégraphie Pleine lune

N'oublie pas que la grossesse est une parenthèse dans ta vie.
Pratique la danse tout en douceur, pour te faire du bien et bercer bébé.
Si tu es essoufflée, fatiguée ou que tu as mal , arrête-toi et repose-toi.
Tu reprendras à un autre moment.

★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

Mes petits plus

Quelques conseils

Pense bien à toutes tes démarches administratives liées à la grossesse et ne les fais pas à la dernière minute, car ce serait une source de stress dont tu peux te passer.

Avant les rendez-vous avec la sage femme ou gynéco, pense à noter en amont les questions, les doutes, tes ressentis que tu souhaites aborder. Tu risques d'en oublier, trop émue par l'échographie.

Pratique une activité physique régulière.

Sois bienveillante envers toi.

Sens-toi belle car porter la vie en soi est une force, une beauté incroyable!

Laisse-toi te faire chouchouter. En tant que femme, on veut souvent toujours tout faire et bien. C'est le moment de lâcher-prise ! Tu travailles déjà à plein temps : tu es en train de donner la vie.

Reste bien à l'écoute de tes besoins et sensations.

Prends souvent des temps de pause pendant lesquels tu te recentres. Et le centre de gravité quand on est enceinte c'est bébé !!!

Et n'oublie pas: Danser! Ca fait du bien, c'est joyeux , ça permet de bouger (le faire en douceur) , ça booste, ça redonne de l'énergie, ça berce ...

On reste en contact :

Si le concept te plaît, fais le découvrir à ton entourage

★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

Le livre

Pour aller encore plus loin

Je partage avec toi mon savoir faire afin de vivre une grossesse au top.

C'est pourquoi j'ai écrit le livre "La danse prénatale"

Un livre inédit sur un sujet inédit, pensé comme un véritable just dance pour la femme enceinte.

Très illustré en dessins et en photos.
12 danses simples, par trimestre, adaptées à l'évolution de la grossesse sont détaillées pas-à-pas et en illustrations pour composer soi-même ses enchaînements.

Le livre est complété par des témoignages de mamans qui ont dansé pendant leur grossesse et de professionnels de santé (kinésithérapeute, chiropracteur, sage-femme...). C'est par ici : Le Livre La Danse Prénatale

MAMDANSE®
BY SONIA DUCHESNE

★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
danse-prenatale.com

Tous droits réservés MamDanse®

Ma petite histoire

Je suis Sonia DUCHESNE, chorégraphe, professeure de danse et créatrice de la Méthode MamDanse® .

J'ai débuté mon apprentissage de la danse dans une école à Paris avec la danse classique, jazz, contemporaine, hip-hop, danses latines, africaine et théâtre ...Puis, je me suis formée au Centre national de la Danse pour devenir aussi professeure de danse. Au même moment, j'étais à la fac où j'ai obtenu une licence en psychologie et sciences du langage.

Je suis également certifiée en hypnose, en coaching, en Reiki. J'ai aussi obtenu mon certificat en yoga prénatal et postnatal chez Bernadette De Gasquet et j'ai suivi le module "Bouger en accouchant" de Blandine Calais Germain.
J'ai la chance de travailler en tant que chorégraphe et danseuse au théâtre, à la télévision et au cinéma.
J'ai aussi créée ma compagnie de danse et j'enseigne la danse en France et à l'étranger.
Je suis la maman de Gahbriel et Lyahm. La danse nous accompagne depuis la grossesse et ses bienfaits sont incroyables :
Rester en forme
Etre à l'aise avec son corps tout au long de le grossesse et cultiver sa féminité
Préserver son souffle, son endurance
Etre joyeuse, zen et détendue
Communiquer avec bébé, le bercer
Préparer son corps à l'accouchement
Soulager la douleur des contractions, accélérer le travail...
Récupérer plus vite après...

Tous ces bénefices m'ont donné l'envie de proposer une approche au service des autres femmes, des couples et des bébés. Depuis plusieurs années j'ai la plaisir d'accompagner des centaines de (futures) mamans en maternités, centre, cabinets de sages-femmes, à domicile, en ligne,.... C'est vraiment une passion !!! Ma méthode a été validée par des professionnels de la santé.
Je suis si heureuse de partager avec toi ce moment, si intense de la maternité. La danse t' appelle ! Pas besoin d'en avoir fait avant :)))

★ Sonia Duchesne★
MamDanse®
Tous droits réservés MamDanse®
danse-prenatale.com