

# Formation Danse Postnatale MamDanse®



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

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

Une Méthode validée par des professionnels de la santé et de la forme.

Déjà dans les maternités, les cabinets de sages-femmes, centres de bien-être, salles de sport,..

NARNIAH SASU au capital de 150 € RCS BORDEAUX 932 291 438 000 12 NDA 75 33 16452 33  
auprès du préfet de Bordeaux.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément <https://www.danse-prenatale.com>

NARNIA SASU MamDanse®. Tous droits réservés [danse-prenatale.com](https://www.danse-prenatale.com)

MamDanse®. Tous droits réservés [danse-prenatale.com](https://www.danse-prenatale.com)



# Formule Royale



MAMDANSE®

**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 de contenus tout prêts de qualité, qui assure la sécurité.**  
**Tu as besoin d'être soutenu(e) ou tu souhaites un accompagnement privilégié par**  
**Sonia DUCHESNE et la communauté MamDanse®**

## **La formule Premium est pour toi! Au programme:**

- Tu apprendras tout ce qu'il faut pour la sécurité des jeunes mamans et des bébés. Formation unique en France.
- Tu appréhenderas les spécificités physiologiques et psychologiques du postpartum de la maman et de bébé.
- Tu pourras proposer les outils, les danses, les chorégraphies créées par Sonia DUCHESNE pour assurer des séances de qualité qui répondent aux besoins de la femme jeune maman et de bébé(s).
- 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 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.

# OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



1. Proposer des séances de danse maman/bébé en toute sécurité

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

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

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

- Proposer une activité unique destinée à la jeune maman et à son bébé, grâce à une approche validée par des professionnels de la santé et de la forme. Utiliser les fondamentaux : placements, outils, mouvements, danses et adaptations sécurisés pour la maman et le bébé.
- Respecter les besoins spécifiques de la jeune maman, son évolution physique et morale ainsi que le développement du bébé et la motricité libre. Exploiter les connaissances de base de l'anatomie notamment dans le mouvement dansé.
- Adopter les outils, les danses, les chorégraphies créés 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. Découvrir différents moyens de portage qui respectent la physiologie et la sécurité.
- 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 bénéficier de tous ses avantages.
- Choisir 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.

## Modalités pratiques

La formation dure 35 heures sur 5 jours de 9 h à 17 h  
Lieux : Paris, Bordeaux, Lille, Lyon, Bruxelles, Genève...

### Profils des participant(e)s

- 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)...

#### Pré requis

- Être majeur(e), savoir lire, écrire et parler le français.

### Étapes d'inscription

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](mailto:contact@danse-prenatale.com)

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

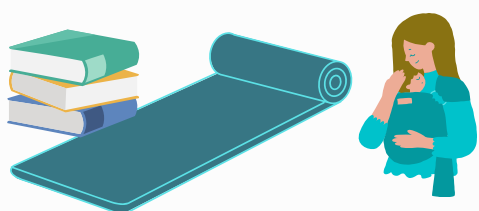
3) Versement d'un acompte afin de valider ton inscription.

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 : 960 € NET  
Financement OPCO, entreprise : 1700 € 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](mailto:contact@danse-prenatale.com)



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

NARNIAH 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 Sonia DUCHESNE, 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 : [sonia@danse-prenatale.com](mailto:sonia@danse-prenatale.com). 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](mailto:contact@danse-prenatale.com)

Par téléphone : 06.61.44.06.91

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

Référent handicap: Sonia DUCHESNE 06.61.44.06.91  
ou [sonia@danse-prenatale.com](mailto:sonia@danse-prenatale.com)

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**

« Ses exercices font de la danse pour préparer la venue du bébé... »

**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.

« 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'être 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 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 coagulé 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 ball », comme l'appelle Sonia. Puis les danseuses réalisent des mouvements coordonnés débaud 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 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 soignent par en dessous. Patou, 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'entraînent 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 à précieuse la prof. « Ça fait un bien fou de transpirer... »

**Le plaisir de danser, c'est le plaisir d'être spectatrice de ses d'activités !**

« 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



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 **maltriser 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®