

Initiation à la danse hawaïenne Hula prénatal

A travers les plaisirs de cette danse gracieuse et ancrée, vous découvrirez les multiples mouvements d'ondulations et de balancements du bassin, liés à la détente et à la respiration, à l'étirement de la colonne vertébrale et à la force des appuis. Vous vous relierez à votre corps et à votre bébé.

Venez bénéficier d'une ou plusieurs séances pour découvrir cette activité physique qui viendra enrichir votre préparation corporelle à la naissance.

Lieu

Salle de préparation à la naissance

Dates et horaires

Les mercredis de 9h30 à 10h30
& de 10h45 à 11h45

Inscription

elle est gratuite

A faire au secrétariat des sages-femmes
> 02 47 47 77 05
Et sur Doctolib

A savoir

- Prévoir une tenue souple, une bouteille d'eau
- Ces ateliers peuvent être suivis à tout moment de la grossesse
- Atelier pour les femmes enceintes suivies au Centre Olympe de Gougues

**Nombres de participantes :
6 personnes maximum à chaque atelier**

