



L'association Danser sa vie vous propose  
sur Pontcharra une après-midi  
**Biodanza® et périnatalité**



## Biodanza périnatale

Goûter partagé

### Découverte d'activités à partager avec bébé

1 après-midi  
=  
2 propositions

**40€**  
60€  
les 2 parents

Femmes enceintes à partir de 4 mois, puis avec  
bébé jusqu'à ses 6 mois, et leur partenaire.

**BIODANZA**  
périnatale

**SAMEDI**  
**14 DECEMBRE 2024**

À travers le **mouvement et la musique**, la Biodanza propose de créer un **environnement émotionnel favorable** au bébé en stimulant la **joie**, en développant la **capacité affective** des parents et en les **libérant de leurs tensions**. Elle favorise ainsi le développement et le **bien-être émotionnel et physique de l'enfant, avant et après la naissance**.

### Comment ? Grâce à des propositions qui facilitent :

- la récupération du mouvement naturel
- la dissolution des tensions
- la stimulation des capacités d'expression des émotions
- la récupération de la connexion avec ses propres instincts ...

**Mette son corps en mouvement** sur des musiques variées  
pour **diminuer les états de stress**  
et **danser la Vie !**



#### **Coralie GOULINET-MATEO**

Facilitatrice de Biodanza spécialisée en "*Biodanza et périnatalité*"  
et praticienne en soins énergétiques.

**Association Danser sa vie** : [www.dansersavie.fr/biodanza](http://www.dansersavie.fr/biodanza)

**Vert soi m'aime** : [www.facebook.com/Vert.Soi.Maime/](https://www.facebook.com/Vert.Soi.Maime/)

Renseignements et inscriptions :  
**etviedanse38@gmail.com / 06 59 32 48 13**



**INFOS  
PRATIQUES**

**SAMEDI 14 DECEMBRE 2024**

**de 13h30 à 17h**

≈ 2h de pratique  
entrecoupées d'1h de pause

**à la Maison des jeunes**

rue du 19 mars 1962

38530 Pontcharra

## **ACTIVITÉS A PARTAGER AVEC BÉBÉ**

L'association **"Nourrissons de nouveaux liens"** vous propose de partir en voyage dans le monde de votre tout-petit.

A bord de notre petit nuage, nous ferons une première escale pour préparer **l'accueil de bébé** : valise de la maternité, le retour à la maison, les indispensables pour bébé...

Puis nous reprendrons notre petit nuage pour **découvrir la journée bien remplie de bébé** : le sommeil, le repas, les temps d'éveil... ce qui nous permettra ainsi de remplir notre valisette de "trucs et astuces" : **le portage physiologique, les signes avec bébé, le massage bébé, des activités magiques et ludiques...**

L'objectif est de **créer et/ou de renforcer le lien avec son bébé**, de lui proposer de jolis moments de partage, de lui inventer un monde rempli de joie, de rencontrer d'autres parents ou futurs parents et surtout **de vous sentir soutenus et écoutés dans votre future fonction parentale.**

C'est avec un grand plaisir que nous vous attendons, (future) maman, (futur) papa et bébé pour partager ce doux moment.



**Ségolène MARION** : Auxiliaire de puériculture, formée aux signes avec bébé, au portage physiologique et aux massages bébé.

**Association Nourrissons de nouveaux liens** :

<https://nourrissons-de-nouveaux-liens.assoconnect.com>