



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



**1 après-midi  
=  
2 pratiques**

### **Biodanza périnatale**

Goûter partagé

### **Accompagnement des émotions avec les Fleurs de Bach**

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

**40€**

60€

les 2 parents

**BIODANZA**  
périnatale

**SAMEDI**  
**11 JANVIER 2025**

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 ...

**Mettre 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 11 JANVIER 2025

de 13h30 à 17h

2h de pratique  
entrecoupées d'une pause

à la Maison des jeunes

rue du 19 mars 1962

38530 Pontcharra

## FLEURS DE BACH & EMOTIONS

Les **Fleurs de Bach** sont des alliées précieuses, de la conception à l'accouchement, et aussi après la naissance. Elles permettent d'**harmoniser nos émotions**, en favorisant ainsi notre **épanouissement**.

Telle est l'invitation de cette après-midi au cœur des élixirs floraux : ouvrir des pistes pour vivre une **parentalité épanouie**.

Des **élixirs floraux** du "souci excessif", en passant par ceux des "peurs" (de ne pas être à la hauteur,...), de "l'épuisement" ou encore du changement (la famille s'agrandit,...) venez **rencontrer** les fleurs qui vous **accompagneront** dans cette **étape** de votre vie.

*Cet atelier se veut être un **temps pour vous**. Un espace de  **douceur**, où explorer les élixirs phares des étapes de la grossesse jusqu'aux premiers mois de bébé.*

*Et les élixirs... se **dansent** aussi.*



**Christelle KASZLUK** : Accompagnatrice de l'InStAnt. Dr en pharmacie formée aux fleurs de Bach et à la phyto-aromathérapie. Praticienne holistique révélatrice de li'Un à vous m'aime.  
<https://christellekaszluk.fr/>