

Quand ?

Les Samedis 3, 10 et 17 Fevrier

Femmes enceintes : 10h – 11h30

Femmes en post-accouchement : 11h45 – 13H15

Lieu:

La Casa 108

108 Bd Baille

13005 Marseille

Prix:

Forfait 3 séances: 57€

À la séance: 25 €

Contacts et Inscriptions:

Aude Cartoux :

06.76.19.77.67

Jessy Coste:

06.77.04.79.19

Danser sa
Maternité



Vous aimez danser ?

Vous souhaitez prendre un temps pour vous, pendant ou après votre grossesse ?

Profiter d'un espace pour sentir, habiter pleinement votre corps ?

Ces ateliers dansés proposent un moment de connexion à soi vers un partage avec d'autres femmes. Par l'observation anatomique, sensorielle, et la mise en mouvement de notre corps, nous vous invitons à rester en lien avec vous et votre bébé.

Ralentir, prendre soin, se faire du bien, échanger ...

Pendant la grossesse:

- Favoriser la circulation des tensions et du mouvement
- Diminuer le stress: accueillir les questionnements, les changements d'états
- Embrasser sa posture et sa tonicité pour accueillir la prise de poids
- Trouver du soutien, de la ressource
- Laisser émerger sa créativité
- Echanger avec d'autres femmes dans un cadre bienveillant

Après la naissance du bébé:

- Soutenir le processus de récupération
- Faciliter l'élimination des tensions
- Accueillir les changements et reprendre contact avec son nouveau corps
- Développer ses capacités à prendre soin de soi en même temps que de son bébé

Venez vous ressourcer, trouver du confort et de la légèreté pendant ce moment exceptionnel et privilégié de votre vie de femme, sans effort!

Qui?

L'accès à cette pratique est ouverte à **toutes les femmes enceintes** (à partir de 3 mois) et **les femmes en post-accouchement**. Elle ne nécessite aucune expérience préalable en danse.

Avec qui?

Guidé par Aude Cartoux et Jessy Coste

Aude Cartoux est artiste chorégraphique, pédagogue (D.E français d'enseignement de la danse contemporaine) et art-thérapeute basé sur le mouvement (praticienne certifiée en Life Art Process® au Tamalpa Institute, USA).

Jessy Coste est artiste chorégraphique, pédagogue (D.E d'enseignement de la danse contemporaine) et Educatrice Somatique (praticienne certifiée de la formation «Matières, Arts somatiques» via le Body-Mind Centering®, le Contact Improvisation, le Mouvement Authentique et l'accompagnement par le toucher).

Pour elles, **le mouvement est un reflet de la vie**. Toutes deux explorent le corps en mouvement dans différents contextes. Dans ces ateliers, leur intention est de construire un cadre de bienveillance, où peut fleurir le terreau d'expression de chaque participante. En passant par l'expérience du mouvement et la parole, elles mettent au service du groupe des outils pour développer les perceptions, les sensations corporelles et la découverte de territoires moins familiers.

