

# Atelier «Une chanson douce»

**Un atelier de pratique vocale et corporelle autour de berceuses et chansons de naissance pour les femmes enceintes.**



**Nul besoin de savoir chanter pour cette approche en lien avec une recherche d'aisance respiratoire et corporelle et de chansons douces pour votre bien-être et celui du bébé**

## **Les bienfaits du chant prénatal :**

**Cultiver** le bien-être de la future maman :

l'occasion de prendre un temps pour soi, dans la détente et un accompagnement bienveillant.

**Nourrir** la relation avec l'enfant à venir,

l'occasion de tisser un lien sensible avec son futur bébé par l'intermédiaire de la voix et du corps.

**Développer** sa conscience corporelle avant l'accouchement

Faire l'expérience de la voix chantée par de multiples jeux vocaux, apprendre à mieux gérer sa respiration, découvrir des sons spécifiques utiles au moment d'accoucher, pratiquer des Qi gong, auto-massages et postures adaptées pour plus de détente et de confiance en soi.

**S'approprier** un répertoire de berceuses, chansons et chants du monde, pour partager des émotions, accompagner l'arrivée du bébé et prolonger le lien après la naissance.

**Séances le mercredi soir à Niort chez Sophie (selon planning)**

**Tarif :** 25€ - 3 personnes minimum

Ou bien à distance sur zoom le vendredi après midi (individuel ou collectif)

renseignements **Flore Michelat** 06 06 72 04 66  
<https://assolullaby.weebly.com/une-chanson-douce.html>

L'atelier est ouvert aux futurs papas qui souhaitent accompagner leur compagne dans cette pratique, et, après l'accouchement, l'atelier reste ouvert aux mamans/bébés jusqu'à 3 mois pour continuer à pratiquer dans le plaisir partagé avec son tout-petit.  
Cet atelier permet aussi des temps d'échange entre les futures mamans (et papas).

### **Animé par Flore Michelat**



Musicienne professionnelle, Flore Michelat a orienté sa pratique depuis une dizaine d'années autour de projets artistiques dédiés aux tout-petits (spectacles, projets en crèche et relais d'assistantes maternelles, etc...), ainsi qu'à des propositions d'ateliers mettant en lien musique et bien-être.

### **Renseignements**

06 06 72 04 66

<https://assolullaby.weebly.com/une-chanson-douce.html>

### **Lieu**

Chez Sophie Lacoste, en alternance avec du Yoga prénatal  
Salle Enjoyoga 16 rue de Bel Air 79000 Niort Surimeau  
[www.enjoyoga.fr](http://www.enjoyoga.fr)