

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