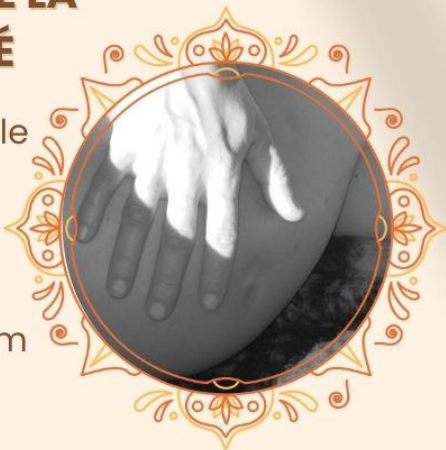


AUTOUR DE LA MATERNITÉ

Danse périnéale

- Prénatale
- Des 9 mois
- Post-partum



Danse périnéale Prénatale

Mettre en mouvement les tissus du périnée pour créer la place pour le futur Bébé.

Danse périnéale des 9 mois

Détente et souplesse des tissus du périnée. Acquérir force, courage et confiance pour la grande traversée qui vous attend.

Danse périnéale post-partum

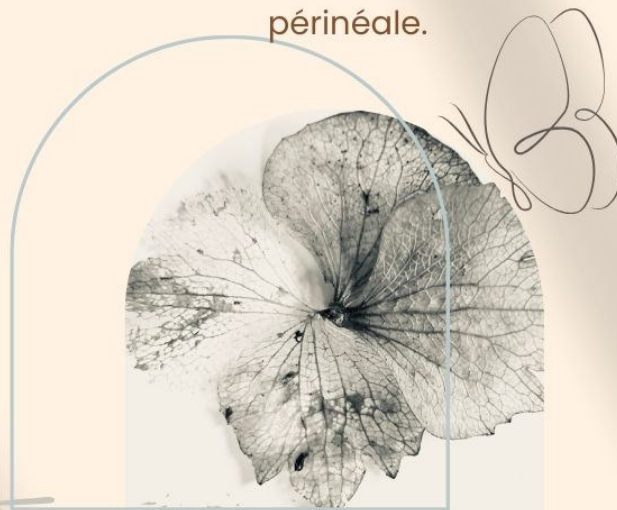
Laisser les tissus se rétracter en douceur.

Seule ou en couple
50€ la séance

LAURA CONTRI DANSEUSE ET MÈRE DE 5 ENFANTS



La rigueur et le respect de mon corps par la danse m'ont amené à vivre chaque accouchement avec confiance et courage. L'apprentissage précis du travail de Véronique De La Cochetière autour du périnée m'a inspiré pour créer la Danse périnéale.



LE CYCLE COMPLET DES 12 MUSCLES DU PÉRINÉE



1er Cours

Le Pont Levis
La Herse
La Concentrique

2ème Cours

Le Petit Élan
Le Grand Élan
La Concentrique à l'anus

3ème Cours

Les Vagues

4ème Cours

Les Vagues Latérales
Le Portail de l'Amour

Les lundis de 12h à 13h30
Les 6-13-20-27 janvier
Les 3-10-17-24 mars
Les 5-12-19-26 mai
Tarif cycle complet 60€
sur réservation