FORMATION MAMDANSE® · MODULE 2



Danse avec bébé

Une formation unique pour dispenser des séances de danse maman/bébé de qualité, en toute sécurité.

Créée par **Sonia Duchesne**, professeure de danse, danseuse professionnelle et chorégraphe.

E-learning ou présentiel · Standard · Premium · Royale · 21 h à 45 h

Validée par des professionnels de la santé et de la forme. Déjà dans les maternités, les cabinets de sages-femmes, les centres de bien-être, les salles de sport…

Je m'inscris →

NARNIAH SASU au capital de 150 € · RCS BORDEAUX 932 291 438 000 12 · APE 8552Z · 39 avenue Raymond Poincaré 33600 PESSAC
NDA 75 33 16 452 33 auprès du préfet de Bordeaux · Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
MamDanse® · Tous droits réservés · danse-prenatale.com · MAJ le 20/10/2026

01 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Danser en sécurité, transmettre avec confiance

Une formation pensée pour transmettre des outils concrets, sécurisés et immédiatement mobilisables.



Toujours en sécurité

Des placements, outils, mouvements et adaptations sécurisés pour la maman et pour le bébé.

Pour rappel : ce n'est pas une formation de portage.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, les participant(e)s sont en capacité de :

1. **Acquérir les fondamentaux pour dispenser des séances de danse maman/bébé en toute sécurité.**

   Proposer une activité unique destinée à la jeune maman et son bébé, grâce à une approche validée par des professionnels de la santé et de la forme. Acquérir les fondamentaux : placements, outils, mouvements, danses et adaptations, sécurisés pour la maman et le bébé.

2. **Connaître et respecter la physiologie de la jeune maman et de bébé.**

   Connaître et respecter les besoins spécifiques de la jeune maman, son évolution physique et morale ainsi que le développement du bébé et la motricité libre. Acquérir les connaissances de base de l'anatomie, notamment dans le mouvement dansé.

3. **Acquérir la palette d'outils pour proposer des ateliers solides et bien construits.**

   Créer ses propres séances avec les outils acquis, ou s'appuyer sur une formation Clé en main composée de toutes les danses et chorégraphies MamDanse®. Adopter les outils, les danses, les chorégraphies, ainsi que différents moyens de portage pour proposer des séances attractives répondant aux besoins des mamans et bébés en toute sécurité, tout en favorisant le lien précieux entre la maman et le bébé.

4. **Te sentir légitime et en confiance dans ce rôle.**

   Intégrer la posture juste du pédagogue afin de te sentir légitime et en toute confiance. Proposer des ateliers à ton image, en toute sécurité, dès la fin de la formation.

02 TROUVER TA FORMULE

Quelle expérience te ressemble ?

Trois parcours pour apprendre, pratiquer et prendre confiance à ton rythme.

STANDARD

E-learning · 30 h

Présentiel · 21 h + travail autonome

Certificat de réalisation

La formule STANDARD est pour toi si :
Tu souhaites créer et inventer toi-même tes danses et tes propres séances, tu es danseur/danseuse et tu as besoin des outils nécessaires pour te sentir légitime.

Tu deviendras un **pédagogue autonome** en acquérant le savoir-faire technique et le savoir-être nécessaires, avec un accompagnement pour valider et mettre en valeur tes propositions. Tu seras prêt(e) à te lancer dès la fin de la formation, avec confiance et expérience.

PREMIUM

E-learning · 45 h

Présentiel · 35 h + travail autonome

Certificat de réalisation

La formule PREMIUM est pour toi si :
Tu adores danser : c'est une passion, mais pas ton métier. Tu n'as jamais fait de danse et tu voudrais te lancer, tu as besoin de contenus tout prêts, de qualité, qui assurent la sécurité.

Devenir un **pédagogue autonome** sera à ta portée grâce au savoir-faire et à la technique acquis. L'expérience viendra des mises en situation et de l'accompagnement pour valider tes propositions. Intégrer la **communauté MamDanse®** t'ouvrira de nouvelles opportunités, et tu auras accès à ton **espace Membre** personnel pour revoir les contenus à ta guise.

ROYALE

E-learning · 45 h

Présentiel · 35 h + travail autonome

+ accompagnement individuel

La formule ROYALE est pour toi si :
En plus de cela, tu as besoin d'être soutenu(e) ou tu souhaites un **accompagnement privilégié** par Sonia Duchesne et la communauté MamDanse®.

Tu seras outillé(e) et préparé(e) pour te lancer en tant que pédagogue autonome. L'accompagnement continu te permettra de valider et mettre en valeur tes propositions. Tu auras l'opportunité d'intégrer la communauté et de devenir **Coach MamDanse®**. Après la formation, tu auras accès à ton espace Membre personnel pour revoir les contenus à ta guise.

Formation unique en France pour assurer la sécurité des jeunes mamans et des bébés, en comprenant leurs spécificités physiologiques et émotionnelles. Utilise les outils et danses de Sonia Duchesne pour proposer des séances de qualité adaptées à leurs besoins.

TÉMOIGNAGES

Elles sont formées par MamDanse® *et elles en parlent.*

Voir les témoignages →

E-learning ou présentiel, un parcours accompagné

L'inscription se fait en ligne, puis nous prenons le temps de vérifier ensemble que la formation correspond à tes attentes.

PRÉSENTIEL

21–35 h

21 h Standard
35 h Premium et Royale
+ travail autonome

E-LEARNING

30–45 h

30 h Standard
45 h Premium et Royale

01 INSCRIPTION

L'inscription se fait en ligne. Si tout est clair pour toi : danseprenatale.com/formation, puis clique sur la session de ton choix.

02 ÉCHANGE

Nous te proposons un rendez-vous téléphonique pour nous assurer que la formation corresponde bien à tes attentes.

03 VALIDATION

Versement d'un acompte afin de valider ton inscription. Dans le cadre d'une prise en charge par un organisme financeur (OPCO, Pôle Emploi, FIF-PL…), l'accord devra nous être transmis au plus tard 48 heures avant le début de la formation.

Profils des participant(e)s

- Toute personne motivée, passionnée par la périnatalité.
- Toute personne ayant des bases en danse avec l'envie de créer ses propres chorégraphies.
- Particulièrement adaptée aux pros de la forme, du yoga, de la danse…
- Fait pour les pros de l'accompagnement périnatal, parental ou petite enfance sachant danser.
- Membre d'une profession médicale, paramédicale ou de bien-être, possédant des notions d'obstétrique : sage-femme, kiné, doula, psychomotricien(ne)… sachant danser.

PRÉREQUIS

Être majeur(e), savoir lire, écrire et parler le français.

NARNIAH SASU · MamDanse® by Sonia Duchesne · Tous droits réservés · danse-prenatale.com

Théorie, pratique et évaluation continue

Moyens pédagogiques et matériels

- **Théorie et pratique** pour intégrer les fondamentaux de la danse maman/bébé, de la physiologie, des adaptations, de la posture professionnelle et de la sécurité.
- **Travail autonome** à ton rythme, en complément du présentiel.
- **Matériel pédagogique** demandé et nécessaire à la formation à disposition.
- **Supports pédagogiques**, bibliographie, références.

EN PRÉSENTIEL

Accueil des stagiaires dans une **salle dédiée** à la formation.

EN E-LEARNING / À DISTANCE

Un **ordinateur équipé d'une webcam et d'un micro**, ainsi qu'une connexion internet de qualité.

Un **espace suffisant**, avec environ 2 à 3 mètres de recul par rapport à l'écran.

Évaluation

1. Feuille de présence
2. Évaluation continue
3. Mises en situation avec grille d'observation et constructions de séances
4. Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation, dans le cas d'un parcours complet
5. Bilan des compétences acquises en fin de formation, avec possibilité de revenir lors d'une prochaine session pour une remise à niveau des acquis
6. Formulaires d'évaluation de la formation

UN PARCOURS JALONNÉ, DE LA PRATIQUE AU CERTIFICAT

1. Formation en e-learning ou en présentiel
2. Mises en situation et évaluation continue
3. Certificat de réalisation

NARNIAH SASU · MamDanse® by Sonia Duchesne · Tous droits réservés · danse-prenatale.com

05 TARIFS

Une lecture simple de votre financement

Trois formules, trois modalités de prise en charge : à chacune son tarif.

	STANDARD	PREMIUM	ROYALE
PRISE EN CHARGE individuelle	620 € NET	790 € NET	980 € NET
FINANCEMENT OPCO, entreprise	1020 € NET	1590 € NET	1720 € NET
FINANCEMENT SPÉCIFIQUE FIF PL	790 € NET	1010 € NET	1180 € NET

Dispense de TVA selon l'article 293 B du Code général des impôts.

Facilités de paiement

Des facilités de paiement peuvent être proposées : n'hésitez pas à nous contacter pour étudier ensemble la solution la mieux adaptée à votre situation.

Une question, un doute ?

On en discute ensemble.

Contacte-nous

+33 (0)6 61 44 06 91

contact@danse-prenatale.com

S'inscrire en ligne →

Accessibilité

Sonia Duchesne, en tant qu'organisme de formation, met tout en œuvre pour faciliter l'accès à la formation aux personnes en situation de handicap et œuvre pour la diversité. Notre **référent handicap, Sonia Duchesne**, est à votre écoute pour mettre en place les adaptations et/ou compensations nécessaires à votre situation personnelle. Si un accompagnement plus personnalisé devait être mis en place, nous pouvons vous diriger vers les organismes adaptés ; la liste est à votre disposition sur simple demande.

Danser. Transmettre. Relier.



LA MÉTHODE MAMDANSE®

MamDanse®, cette méthode inédite de danse créée par Sonia Duchesne, danseuse professionnelle, chorégraphe et professeure de danse, et maman de deux enfants.

Cette approche novatrice vise à combiner les bienfaits de la danse avec les besoins spécifiques des femmes, offrant ainsi une préparation physique et mentale complète pour toute la période de la maternité.

Cette méthode est validée par des professionnels de la santé et de la forme, et accompagne déjà des centaines de mamans et de bébés.

> *« C'est toute la sensibilité, la force des femmes qui sont convoquées au travers des mouvements, comme un cri du corps de puissance, de joie. »*
>
> SONIA DUCHESNE

sonia@danse-prenatale.com

danse-prenatale.com

Parrainée par Emmanuel Flamand-Roze
neurologue à l'hôpital Pitié-Salpêtrière, professeur de neurologie à l'université de la Sorbonne, docteur en médecine de l'université René Descartes

DÉCOUVRE LES FORMATIONS EN VIDÉO

Ils parlent de MamDanse®


MA BULLE/Reportage

La danse postnatale, késako ?

Vous souhaitez reprendre le sport en douceur après la naissance de votre bébé ? Ne cherchez plus. Inscrivez-vous à un cours de danse postnatale. Plaisir, confiance en soi et relaxation garantis.

C'est jeudi après-midi, au centre de bien-être Origyn', à Puteaux, dans les Hauts-de-Seine, elles sont cinq jeunes mamans à prendre un cours de danse avec leur bébé : Cécile, Audrey, Marie, Stéphanie et Aurore.

« Je conseille aux mamans de demander l'avis de leur sage-femme avant de commencer l'activité. Dans certains cas, il vaut mieux entamer sa rééducation du périnée au préalable », précise Sonia Duchesnes, professeur de danse, chorégraphe et elle-même maman de deux enfants.

« J'ai fait de la danse classique pendant vingt ans, mais également des claquettes », confie Marie en berçant son petit Louis. « Avoir fait de la danse avant la grossesse peut donner envie aux femmes de continuer avec leur bébé, mais ce n'est pas du tout obligatoire ! Le cours s'adresse vraiment à tous les niveaux », précise Sonia.

En effet, on est bien loin des lignes parfaites, des pointes tendues et du silence des cours de danse académiques. La séance débute en tailleur. Les bébés sont allongés sur un petit tapis et regardent leur maman. Tout commence par un automassage relaxant, le visage, les cervicales, les lombaires, puis un massage pour son enfant. « On se frotte bien les mains pour les réchauffer avant de commencer ! », rappelle Sonia, qui guide les participantes de sa voix assurée.

Les danseuses (et leur petit apprenti) sont détendues et s'exécutent à leur rythme, sans pression et sur de la musique douce bien sûr. « Je veux que ça soit un moment privilégié pour elles, une bulle de liberté, une parenthèse dans leur journée. Les mamans peuvent se lever pour changer leur bébé, calmer des pleurs, donner le sein », poursuit la prof de danse, qu'aucun événement ne perturbe.


Massages et bercements, le bébé adore !

Les hanches, les chevilles, les lombaires... Après l'échauffement en douceur des mamans, plus aucun bébé ne pleure. » Je profite des changements de positions d'assise à deux pour expliquer comment pratiquer soi-même au quotidien », reprend la professionnelle. Les participantes se remuscleront aussi en douceur avec des exercices comme les "presque-fesses", qui raffermissent les bras en faisant rire les bébés, ou les relevés sur demi-pointes avec leur petit dans les bras.

Dans la deuxième partie du cours, place à une petite chorégraphie de groupe. Certaines proposent leur bébé en échange. D'autres préfèrent le porter. « C'est crucial de réinvestir la zone du chaos après l'accouchement », explique Sonia en donnant des conseils aux mamans, pour bien bouger sans forcer. « Je danse souvent avec Gaspard à la maison. Mais là, il est content de sortir et moi aussi ! C'est sympa, relaxant et

JE METS QUOI DANS MON SAC DE DANSE?

- Une tenue confortable : un legging, des shorts
- Une bouteille d'eau
- Deux petites serviettes, une pour soi et une pour bébé
- Le cas à langer de bébé pour le changer et le nourrir
- Une écharpe de portage ou un porte-bébé (si vous êtes à l'aise avec)
- Les chaussons de danse sont inutiles et les chaussettes déconseillées pour éviter de glisser. Il est recommandé de s'allouer les cheveux !

PARENTS Mai 2018 91



PARENTS · mai 2018 · « La danse postnatale, késako ? »

REPORTAGES VIDÉO *Clique sur les images pour accéder aux vidéos*



Clémentine Deshayes
Sage-femme
Voir la vidéo →



La Maison des Maternelles
Reportage 1
Voir la vidéo →



Le Huffington Post
Reportage
Voir la vidéo →

Vidéo 4 · La Maison des Maternelles 2
Reportage →

Vidéo 5 · Emmanuel Flamand-Roze
Professeur en universités et neurologue à l'hôpital →

Prêt(e) à danser
avec les mamans et les bébés ?

Je m'inscris →



Sonia Duchesne

Artiste pluridisciplinaire · danseuse · chorégraphe · formatrice

Sonia Duchesne

École professionnelle
Danse hip-hop, classique, contemporaine, moderne, africaine…

Centre National de la Danse
D.E au Centre National de la Danse. Professeure de danse en conservatoires, en France et à l'étranger.

Scène & écran
Danseuse professionnelle et chorégraphe au théâtre, à la Comédie-Française, dans des comédies musicales, à la télévision, au cinéma…

Créatrice de la danse prénatale
En France. Formatrice en danse prénatale, danse maman/bébé, danse portage…

Université
Licence de psychologie et sciences du langage à l'Université.

Formations & approches
Yoga prénatal et postnatal (Bernadette de Gasquet), Bouger en accouchant (Blandine Calais-Germain), Corporis Fabrica : experte du mouvement, prévention des troubles musculo-squelettiques.

Coach & praticienne
Coach, hypnose, praticienne Reiki, Reiki périnatal.



AUTRICE DU LIVRE

La Danse prénatale

Éditions La Plage

Découvrir le livre →

Contact

S'inscrire à la formation →

PAR MAIL	contact@danse-prenatale.com
PAR TÉLÉPHONE	06 61 44 06 91
RÉSEAUX SOCIAUX	@danseprenatale
SITE INTERNET	danse-prenatale.com · formulaire de contact
RÉFÉRENT HANDICAP	Sonia Duchesne · 06 61 44 06 91 · sonia@danse-prenatale.com

NARNIAH SASU · MamDanse® by Sonia Duchesne · Tous droits réservés · danse-prenatale.com