FORMATION DANSE AVEC BÉBÉ

MODULE 2 · MAMDANSE®

Une approche professionnelle, joyeuse et sécurisée.



MAMDANSE®

Des formations uniques pour dispenser des séances de qualité en toute sécurité.

Créée par Sonia Duchesne, Professeure de danse, Danseuse professionnelle et Chorégraphe.

Une Méthode validée par des sages-femmes, kinésithérapeutes, ostéopathes, chiropracteurs. Déjà dans les maternités, les cabinets de sages-femmes, centres de bien-être, salles de sport...

www.danse-prenatale.com

SASU NARNIAH / Sonia DUCHESNE — MamDanse® — Tous droits réservés

LE CŒUR DE LA FORMATION

Objectifs pédagogiques

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



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, tout en créant ses propres séances avec les outils indispensables acquis ou 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.

SASU NARNIAH / Sonia DUCHESNE — MamDanse® — Tous droits réservés

TROUVER TA FORMULE

Quelle expérience te ressemble ?

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

STANDARD

La formule STANDARD est pour toi si :

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

Dans cette formation, tu deviendras un pédagogue autonome, en acquérant le savoir-faire technique et le savoir-être nécessaire, 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

La formule PREMIUM est pour toi si :

Tu adores danser, c'est une passion mais ce n'est 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 assure la sécurité.

Dans cette formation, devenir un pédagogue autonome sera à ta portée grâce au savoir-faire et à la technique acquis. En développant ton savoir-être et ta posture, tu seras bien préparé(e) pour te lancer. L'expérience viendra également grâce aux mises en situation et à l'accompagnement pour valider tes propositions. Intégrer la communauté MamDanse t'ouvrira de nouvelles opportunités, et après la formation, tu auras accès à ton espace Membre personnel pour revoir les contenus à ta guise.

ROYALE

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, en développant à la fois le savoir-faire technique et le savoir-être essentiel. L'acquisition d'expérience se fera à travers des mises en situation, tandis que l'accompagnement continu te permettra de valider et mettre en valeur tes propositions. Tu auras l'opportunité d'intégrer la communauté MamDanse et devenir Coach MamDanse®. De plus, 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 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 :

Découvre les témoignages des professionnelles formées à la méthode.

▶ Voir les témoignages

AVANT DE COMMENCER

Un parcours simple, humain et accompagné

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

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'obstétriques. Tel que sage-femme, kiné, doula, psychomotricien(ne)... sachant danser.
- Être majeur(e), savoir lire, écrire et parler le français.

E-LEARNING · MODALITÉS PRATIQUES

STANDARD	30 h
PREMIUM / ROYALE	45 h

SASU NARNIAH / Sonia DUCHESNE — MamDanse® — Tous droits réservés

UNE FORMATION ACTIVE

Théorie + pratique + évaluation

Tout est pensé pour favoriser l’intégration des fondamentaux et la mise en situation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

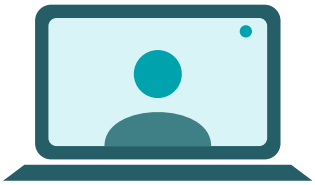
La formation oscille entre la théorie et la pratique pour intégrer les fondamentaux de la danse de la naissance, de la physiologie, des adaptations, de la posture professionnelle, de la sécurité.

- 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.
- Matériel pédagogique demandé et nécessaire à la formation à disposition.
- Supports pédagogiques, bibliographie, références.

ÉVALUATION

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

UN PARCOURS JALONNÉ, DE LA PRATIQUE AU CERTIFICAT



Formation en e-learning



Mises en situation et évaluation continue



Certificat de réalisation

POUR RAPPEL : CE N'EST PAS UNE FORMATION DE PORTAGE

SASU NARNIAH / Sonia DUCHESNE — MamDanse® — Tous droits réservés

INVESTIR DANS LA TRANSMISSION

Tarifs

Une lecture simple des différentes modalités de financement.

	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**

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.

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.

Dans le cas où un accompagnement plus personnalisé devait être mis en place, nous sommes en mesure de vous diriger vers les organismes adaptés. Nous tenons à votre disposition la liste de ces organismes sur simple demande.

Une question, un doute, on en discute ensemble

contact@danse-prenatale.com · **+33 (0)6 61 44 06 91**

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

SASU NARNIAH / Sonia DUCHESNE — MamDanse® — Tous droits réservés

L'ESPRIT MAMDANSE®

Danser. Transmettre. Relier.

Une méthode créée par Sonia DUCHESNE.







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 divers profils médicaux tels que sages-femmes, kinésithérapeutes ou encore ostéopathes 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

SASU NARNIAH / Sonia DUCHESNE — MamDanse® — Tous droits réservés

ILS PARLENT DE L'UNIVERS MAMDANSE®

La presse

Quelques repères, articles et vidéos issus du dossier d'origine.


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.

Ce 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 coulissement ne perturbe.

90 PARENTS Mai 2018


Massages et barcoments, les bébés adorent !

A chacun sa façon de porter son mini-portemain...

Les hanches, les chevilles, les ischions... Après l'échauffement en douceur des mamans, plus aucun bébé ne pleure. « Je profite des changements de position d'assise à debout pour expliquer comment protéger son périnée au quotidien », reprend la professionnelle. Les participantes se remuscient aussi en douceur avec des exercices comme les "pompes-bisous", qui raffermissent les bras en faisant être 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 pressent leur bébé en écharpe, d'autres préfèrent le porter. « C'est crucial de réinvestir la zone du bassin 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 suis heureuse d'avoir repris une petite activité physique assez rapidement », témoigne Cécile. Après quelques plots, débauchés et pas de valse, tous les bébés sans exception se sont endormis ! « Je suis sûre que ça transmet beaucoup de bien-être aux enfants. Une connexion avec leur maman. Moins de maux de ventre. Peut-être même le sens du rythme ! », conclut Sonia.

JE METS QUOI DANS MON SAC DE DANSE ?

PARENTS Mai 2018 91



VIDÉOS

Reportage sur MamDanse®

VIDÉOS & RESSOURCES

Clique sur les ressources pour accéder aux contenus associés à MamDanse®.

- **Vidéo 1 : Clémentine DESHAYES, sage-femme**
  youtu.be/eR89Rz2v1sQ
- **Vidéo 2 : La Maison des Maternelles 1**
  youtube.com/watch?v=tVrPeAHJeEw
- **Vidéo 3 : Le Huffington Post**
  youtube.com/watch?v=74RfWN2OvKw
- **Vidéo 4 : La Maison des Maternelles 2**
  youtube.com/watch?v=IEYbd7oPRiY&t=132s
- **Vidéo 5 : Emmanuel Flamand-Roze, professeur en universités et neurologue à l'hôpital**
  danse-prenatale.com/partenaires/

RENCONTRER LA FORMATRICE

Sonia DUCHESNE

Artiste pluridisciplinaire · danseuse · chorégraphe · formatrice





CRÉATION & TRANSMISSION

- Créatrice de la danse prénatale en France
- Formatrice en danse prénatale, danse maman/bébé, danse portage…
- Autrice du livre « La Danse prénatale »

PARCOURS ARTISTIQUE

- Danseuse professionnelle
- Chorégraphe au théâtre, à la télévision, au cinéma
- Professeure de danse en conservatoires en France et à l'étranger
- École professionnelle : hip-hop, classique, contemporaine, moderne, africaine…

FORMATIONS & APPROCHES

- Licence de psychologie et sciences du langage à l'Université
- D.E au Centre National de la Danse
- Yoga pré et post natal avec Bernadette DE GASQUET
- Bouger en accouchant · Blandine CALAIS GERMAIN
- Prévention des troubles musculo-squelettiques
- Expert du mouvement chez Corporis Fabrica
- Coach · hypnose · praticienne Reiki · reiki périnatal

CONTACT

contact@danse-prenatale.com · **06 61 44 06 91** · **@danseprenatale**

danse-prenatale.com · inscription : danseprenatale.com/formation · contact : danseprenatale.com/contact