FORMATION MAMDANSE®



Danse de la Naissance

Deux journées et demie de formation unique pour accompagner la future maman et les couples par le mouvement.

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

30 heures | Présentiel · Visio · E-learning | Financement OPCO · FIF PL

Une méthode validée par des sages-femmes, kinésithérapeutes, ostéopathes et chiropracteurs. 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 · NDA 75 33 16452 33 auprès du préfet de Bordeaux.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. · MamDanse® · Tous droits réservés · danse-prenatale.com

01 PRÉSENTATION

Le mouvement, un allié d'une parentalité épanouie

Pas un jour ne passe sans qu'on nous rappelle l'intérêt de l'activité physique. Dans une société plutôt sédentaire, les pouvoirs publics insistent sur ses bienfaits multiples. **Bouger aide à gérer le stress, améliore l'humeur, augmente l'estime de soi, favorise une vie saine** : autant d'éléments indispensables à une parentalité épanouie.

Cette formation propose aux acteurs de la périnatalité une **première approche** pour promouvoir l'importance d'une activité physique adaptée, comme outil supplémentaire à intégrer afin de favoriser une parentalité épanouie.

DES OBJECTIFS ESSENTIELS CITÉS PAR LA HAS DANS SES RECOMMANDATIONS

Cette préparation corporelle permet d'y répondre :

1 Un style de vie sain

Encourager l'adoption, par la mère, d'un style de vie sain pour sa santé et celle de son bébé.

2 Confiance en soi

Renforcer la confiance en soi de la femme et du couple face à la naissance et aux soins du nouveau-né.

3 Un corps mieux connu

Apprendre des techniques de travail corporel : changements physiques, détente et respiration, postures facilitant la naissance, protection du dos et du périnée.

Un besoin constant

La formation répond à un besoin que rencontrent les parturientes en préparation à la naissance : prendre en compte la dimension psychique de la naissance et de la parentalité, avec ses caractéristiques psychosociales et culturelles. Objectif : favoriser une expérience positive et prévenir tout trouble psychique pouvant se révéler plus tard, dans un contexte de parentalité difficile.

Une montée en compétences

Elle permet aux professionnels impliqués dans l'accompagnement de la naissance et de la parentalité de développer des compétences essentielles, pour une prise en charge holistique et humaine dans le cadre de la préparation à la naissance et de la périnatalité.

> ***Le soin que l'accompagnante se porte devient le prolongement du soin qu'elle offre : un cercle vertueux au cœur de l'accompagnement périnatal.***
>
> Le mouvement prolonge le lien privilégié avec les familles — et lui permet de prendre soin d'elle par la même occasion.

- **Étayé** par les dernières découvertes scientifiques sur le mouvement et l'activité physique adaptée.
- **Implication active** de la patiente et du co-parent, pour vivre l'expérience sereinement.
- **Centré sur la personne** : chaque individu est unique, ce qui enrichit la préparation.

Accompagner, soulager, célébrer



1. Accompagner la future maman ou le couple dans cette étape fondamentale et la célébrer
2. Améliorer la mobilité de la femme et soulager les douleurs
3. Lui permettre de se réapproprier son corps
4. Renforcer sa confiance, sa féminité

CONCRÈTEMENT, VOUS POURREZ

- Aider les futures mamans lors de leur accouchement
- Accompagner la future maman ou le couple
- Faciliter, voire soulager le travail
- Favoriser l'engagement du bébé dans le bassin
- Redonner aux mamans force et énergie grâce aux mouvements, pour participer à l'amélioration du travail
- Célébrer cette étape primordiale
- Rendre le moment joyeux et agréable
- Les aider à prendre confiance en elles et à se réapproprier leur corps

Toujours en sécurité

Nous utilisons des méthodes sécuritaires, qui respectent et prennent soin du corps.

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

03 MODALITÉS PRATIQUES

Deux jours et demi pour s'approprier la danse

30 h de formation alternant théorie et pratique

2,5 jours, de 9 h à 16 h en présentiel ou à distance

LIEUX

Paris · Bordeaux · Besançon · Lille · Lyon · Bruxelles… · **Visio / E-learning**

Profils des participant(e)s

Particulièrement adapté à tout membre d'une profession **médicale, paramédicale ou de bien-être** possédant des notions d'obstétrique, telles que sage-femme, kinésithérapeute, psychomotricien(ne).

PRÉREQUIS

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

Déroulé

*Un déroulé qui **oscille entre la théorie et la pratique**.*

1. **Mouvements et danses simples** pour soulager et accompagner le pré-travail : leurs bienfaits, les points de vigilance.
2. **Posture juste** et respiration adaptée aux mouvements.
3. **S'approprier la danse de la Naissance MamDanse®** une danse simple à proposer à la femme enceinte ou au couple.

LA DANSE DE LA NAISSANCE

Faire du bien, soulager les douleurs, faciliter le travail, célébrer joyeusement, détourner l'attention…

La danse convoque la puissance de toutes les femmes.

Un cadre pédagogique clair et rassurant

Moyens pédagogiques et matériels

- **Théorie et pratique** pour intégrer les fondamentaux de la danse de la naissance, de la physiologie, des adaptations, de la posture professionnelle et de la sécurité.
- **Matériel pédagogique** approprié et nécessaire à la formation à disposition.
- **Supports pédagogiques**, bibliographie, références.

EN PRÉSENTIEL

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

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 critères d'observation et constructions de séances
4. Bilan des compétences acquises en fin de formation, avec possibilité de revenir lors d'une prochaine session pour une remise à niveau des acquis
5. Formulaires d'évaluation de la formation



Certificat de réalisation

remis en fin de formation, dans le cas d'un parcours complet.

Une question sur le déroulé ?

Écrivez-nous : on en discute ensemble.

Nous écrire →

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

05 TARIFS

Un tarif adapté à votre financement

PRISE EN CHARGE individuelle	FINANCEMENT spécifique FIF PL	FINANCEMENT OPCO, entreprise
490 €	690 €	900 €
TTC	TTC	TTC
Réserver →	Réserver →	Réserver →

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

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 →

Une formation accessible à toutes et tous

NARNIAH, 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 : sonia@danse-prenatale.com. 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.



Sonia Duchesne

Artiste pluridisciplinaire · danseuse professionnelle · comédienne · chorégraphe · professeure de danse · directrice artistique

Sonia Duchesne

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

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 télévision, au cinéma.

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

Université
Diplôme : licence de psychologie et sciences du langage.

Formations
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

07 LA PRESSE

Ils en parlent



PARENTS · décembre 2017



NEUF MOIS
« Dansez en attendant bébé ! »



PARENTS · mai 2018

REPORTAGES VIDÉO *Cliquez sur l'image pour accéder aux vidéos sur MamDanse®*



Clémentine, sage-femme
Guide Sport et grossesse
Voir la vidéo →



La Maison des Maternelles
Extrait vidéo
Voir la vidéo →



Le Journal Huffington
Danser enceinte
Voir la vidéo →

Prêt(e) à danser *la naissance ?*

Rejoignez la formation MamDanse® et accompagnez les futures mamans et les couples par le mouvement.

Je m'inscris →

danse-prenatale.com

Mis à jour le 13/12/2025