

## DANSE PRENATALE

2 jours – 12 h	Intra : 620 euros	Présentiel	1 à 4 personnes
----------------	-------------------	------------	-----------------

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Intégrer la danse à leur cours de préparation à la naissance
- Accompagner les femmes à mieux vivre leur grossesse et ses maux grâce au mouvement
- Favoriser le bien-être des femmes en période périnatale

### PUBLICS CONCERNÉS

Cette formation s'adresse aux sages femmes, à tout professionnel engagé pour l'accompagnement à la naissance, mais aussi aux professeurs de danse orientale souhaitant maintenir leurs élèves enceintes dans leur cours.

### PRÉREQUIS

Avoir une expérience d'accompagnement en lien avec la maternité (entretien préalable)

### CONTENU

- Connaître et pratiquer les mouvements de danse favorables pour la grossesse et l'accouchement
- Étudier l'anatomie du bassin et du périnée et les mettre en lien avec les mouvements de danse
- Proposer un échauffement préalable à la séquence de danse
- Adapter la pratique sur ballon pour une proposition Danse & Ballon

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques avec mise en situation et étude de cas (adapter sa pratique aux différents profils de femme)
- Matériel de démonstration (bassin féminin), documents imprimés / fiches d'exercices à compléter, support audio (musique) et vidéo (anatomie du bassin)
- La formation se déroule dans une salle équipée d'un vidéoprojecteur accessible aux personnes à mobilité réduite. En cas de formation en entreprise, l'espace doit être suffisamment grand pour permettre une pratique de la danse.

### ÉVALUATION ET VALIDATION

Évaluation tout au long de la formation sur la base d'exercices pratiques, questions orales, mises en situation. QCM de fin de formation. Recueil de la satisfaction et remise d'un certificat de réalisation à l'issue de la formation.

### ENCADREMENT

Amèle Rezzouki, formatrice en danse prénatale, danse-thérapeute spécialisée en périnéal depuis 2014.

LE COMPTOIR DES ENTREPRENEURS - 30 avenue Pompidor 11100 NARBONNE  
SCOP SARL à capital variable - SIRET : 831952 379 0020 - DA : 76 110 1528  
contact@ecomptoirdesentrepreneurs.fr – 04 1123 22 38 - [www.lecomptoirdesentrepreneurs.fr](http://www.lecomptoirdesentrepreneurs.fr)



Projet cofinancé par le Fonds Européen de Développement Régional

## INDICATEURS DE RÉSULTAT

Nouvelle formation au catalogue : pas d'indicateurs de résultat pour l'année 2024

## MODALITÉS PRATIQUES

ORGANISATION	Formation en continu adaptable en individuel ou plus grand nombre
CALENDRIER	Formation proposée en intra-entreprise tout au long de l'année : consulter la formatrice.
LIEU	Perspectives, 230 B rue James Watt 66100 Perpignan. Salle accessible aux personnes à mobilité réduite. Possibilité d'intervention dans les locaux de l'entreprise.
DÉLAI D'ACCÈS	Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités du formateur et du calendrier de session, le délai d'accès pour la mise en place de cette formation est d'un mois.
INSCRIPTION / ADMISSION	Entretien préalable avant toute inscription. Contacter la formatrice : Amèle Rezzouki – prenatal-bellydance <a href="mailto:am@hotmai.fr">@hotmail.fr</a>
ACCESSIBILITÉ	Afin de nous permettre d'évaluer vos besoins et de mettre en œuvre les adaptations nécessaires, contactez notre référente handicap, Fanny Marques : <a href="mailto:f.marques@lecomptoirdesentrepreneurs.fr">f.marques@lecomptoirdesentrepreneurs.fr</a> / 04 11 23 22 38

*Ce programme de formation a été créé le 01/06/2025*