

Danse prénatale

Accueillir son bébé en mouvement

La séance

Nous commençons par des auto-massages et des mouvements simples qui favorisent la détente articulaire et activent les systèmes circulatoires. Chacune, dans une attention privilégiée à son corps, s'apporte le soin dont elle a besoin, dans les diverses expériences que je propose. A l'écoute de ses mouvements intérieurs, elle ouvre une voie de partage entre soi et le bébé, bercés par le souffle. Danser pour recevoir la plus infime sensation jusqu'au déploiement tout entier du corps.



"Un moment de pause dans la vie trépidante d'une femme enceinte, pour prendre soin de soi et lâcher les tensions..."

Un temps pour prendre conscience de chaque partie de son corps...

Un espace pour bouger librement en étant connectée à son bébé, qui en profite pour être bercé...

Claire nous invite à emprunter des chemins, chacune à notre manière... elle nous guide tout le long de la séance, ce qui permet de se sentir en confiance, de se laisser aller dans les sensations et le corps... et d'être créative dans le mouvement sans être forcément danseuse! »

Anouk

L'intervenante

Claire Rivera est danseuse depuis 15 ans dans des spectacles pour l'espace public, la scène et le jeune public. Titulaire du Diplôme d'Etat en danse contemporaine du Centre National de la Danse à Paris, elle intervient en milieu scolaire, crèches et écoles de danse. Elle continue de se former auprès d'artistes reconnus de l'improvisation en danse et du théâtre de rue.

En 2008, elle découvre les arts énergétiques chinois et sort diplômée en 2013 des Temps du Corps à Paris dirigée par Maître Ke Wen. Elle est formée en Dao Yin Yang Sheng Gong, Jeu des 5 animaux et Nei Yang Gong et a reçu les enseignements en Chine des maîtres de chacune de ces méthodes.

Sa pédagogie du mouvement est imprégnée à la fois de son parcours artistique et de l'approche énergétique du corps.

Jeune maman, Claire a goûté à l'expérience de la grossesse avec une grande curiosité pour la transformation du corps et l'accueil d'un être en soi. Le mouvement a pleinement accompagné ces mois extraordinaires, dans la douceur et le bien-être, jusqu'à l'accouchement à la maison.

Inspirations

Ce projet d'atelier est né de mon expérience de grossesse. J'ai essayé de pleinement profiter de mes ressources en tant que danseuse et pratiquante de Qi Gong pour vivre la singularité de ce moment.

J'ai aussi croisé mes expériences avec les lectures de Michel Odent et Frédéric Leboyer, sur l'accouchement naturel et l'anatomie en mouvement de l'accouchement avec Blandine Calais-Germain. Par ailleurs, je suis des enseignements avec Brooke Medicine Eagle, femme médecine amérindienne et grâce aux ouvrages de Jamie Sams et Miranda Gray. Elles transmettent les savoirs et pratiques de femmes qui existaient largement dans de nombreuses tribus dans le monde et qui sont appelés à ré-émerger aujourd'hui afin de permettre aux femmes de redécouvrir leurs potentiels.

Séance individuelle à domicile : 40€

Forfait 3 séances : 105€

Séance collective

Tarif à déterminer en fonction du lieu d'accueil

Si vous êtes intéressée, contactez-moi

06.28.07.64.20

claire@grandrivage.net

www.grandrivage.net