
NOUVEAUTÉ
DÈS FÉVRIER 2021

Porte-moi en corps !

Atelier

pour parents et bébés
Entre portage, détente
& mouvement dansé

LA PASSERELLE
Rixheim

au Trèfle, allée du Chemin Vert 68170 RIXHEIM
www.la-passerelle.fr / 03 89 54 21 55

Porte-moi en corps !

... C'est quoi ?

Cet atelier est un moment d'éveil et de connexion avec bébé pour se découvrir autrement et « déconnecter » du quotidien !

C'est une invitation à se laisser aller en musique aux jeux des corps et des voix.

L'occasion de (re)trouver une activité physique et créative en douceur et convivialité.

... C'est pour qui ?

Pour tout parent avec un bébé d'au moins 2 ou 3 mois jusqu'à la marche environ, tant que porter et être porté est un plaisir partagé.

Il n'est absolument pas nécessaire d'avoir une pratique de la danse.

L'envie de bouger et d'explorer ensemble en musique... C'est déjà danser ensemble !

Porte-moi...

En écharpe, en sling ou tout autre porte-bébé physiologique...

Ou simplement dans les bras, sur le ventre, sur les hanches ou dans le dos...

Portez-votre bébé comme vous aimez et explorez avec lui les bienfaits du portage en mouvement !

...En toute sécurité !

Avant de débiter les ateliers

Pour les mamans, il est fortement conseillé d'avoir commencé sa rééducation périnéale.

Prenez conseil auprès de votre soignant.

Séance animée par...

Une éducatrice de jeunes enfants formée à la Danse Portage, danse parent/enfant et à l'écoute active vous accompagne dans cette expérience ludique et sensible avec votre bébé.

La musique, tout comme la danse, agit au présent comme un soin porté à votre enfant, à vous-même et au groupe. Au cours de l'année, 2 séances seront accompagnées par une harpiste professionnelle.

Ça se passe comment ?

Déroulement d'un atelier :
(Pause prévue au cours de la séance)

- Temps d'accueil pour faire connaissance et se mettre à l'aise avec bébé.
- Echauffement doux et adapté au corps des mamans.
- Alternance de moments bercés et d'explorations dansées avec bébé porté (mais aussi au sol avec bébé tout près).
- « Corps et voix » guidé
- Retour au calme/relaxation
- Temps d'échanges avant de se quitter

Pour votre bien-être

Sur place, vestiaire, espace de change, tapis et autres commodités sont à disposition.

Venez avec des vêtements souples, confortables et légers (pour bébé aussi)

Infos pratiques

Où ? À Rixheim, sur l'un des 3 sites de La Passerelle*

Quand ? Les samedis*
de 9h30 à 11h
environ 1 fois par mois

Comment s'inscrire ?
Inscription à l'accueil de La Passerelle au 03 89 54 21 55

Tarif : 10€ pour 2 ateliers pour un duo parent/enfant

Découverte du portage avec bébé

**Animé par Hélène Slug-Meyer,
monitrice certifiée**

Une séance d'initiation pour les parents désireux de découvrir le portage et ses bienfaits !

**Samedi 6 février – 10h à 12h
(accueil à partir de 9h45)
au multi-accueil de l'Agora
13, rue des Peupliers à Rixheim**

Renseignements et inscription
auprès de l'accueil de La Passerelle
sur place ou au 03 89 54 21 55

Séance découverte offerte
Seul ou en couple (places limitées)

* Planning complet (dates, heures, lieux) disponible sur www.la-passerelle.fr / Onglet La Parent'aise

LA PASSERELLE

Centre Social – Relais Culturel

au Trèfle, allée du Chemin Vert
68170 RIXHEIM

03 89 54 21 55 – www.la-passerelle.fr
contact@la-passerelle.fr

Ateliers soutenus et financés par

