

Une préparation à l'accueil de la vie, ouverte à toutes les futures mamans et aux couples

La préparation physique et médicale à l'accouchement reste pratiquée par des sages-femmes. Le chant prénatal est un plus à cette préparation, pour faire de l'accouchement un moment pleinement vécu au-delà d'un acte simplement médical.

Grâce à un travail sur la respiration, la voix et des chants, le chant prénatal aide la femme enceinte à aller à la rencontre de ses capacités naturelles à accoucher en contrôlant naturellement les organes musculaires et respiratoires sollicités durant la grossesse et l'accouchement, tout en étant en lien avec ses émotions.

Un échange par le chant est alors possible avec le bébé qui va recevoir des vibrations stimulantes au niveau physique, neurologique et émotionnel.

Les séances apportent bien-être et détente et favorisent la communication entre la femme enceinte, le bébé et le futur papa qui est chaleureusement invité à participer. Elles permettent aussi de s'offrir le plaisir de faire de la musique et d'échanger avec d'autres futurs-parents. Les chansons qui accompagnent la famille tout au long de la grossesse rythmeront la vie du nourrisson.



Informations & réservations

06 12 69 58 97

arianedouquet@hotmail.fr

<http://www.chant-prenatal-vaucluse-84.book.fr/>



Association Française de
Chant Prénatal

Atelier de CHANT PRENATAL



Les objectifs du chant prénatal

- ♪ Favoriser le bien-être pendant la grossesse
- ♪ nouer une relation avec le bébé à naître
- ♪ préparer l'accouchement
- ♪ faciliter l'accueil de son enfant



Une présence assidue et régulière vous permettra de bénéficier pleinement des bienfaits du chant prénatal.

L'atelier

Contenu d'une séance :

1. L'éveil corporel

Étirements, massages, respiration, gestion du souffle et du calme intérieur, prise de conscience du rôle du diaphragme, du soutien abdominal et périnéal, maintien postural (dos, bassin).

2. Le travail sur la voix

Pour ressentir les mouvements de la respiration et les vibrations favorisant un relâchement musculaire aidant au travail pendant l'accouchement.

3. Le partage de chansons

Pour transcrire les émotions de la grossesse, Pour le plaisir de chanter pour soi et son bébé en découvrant un répertoire de chansons que le bébé retrouvera après sa naissance.

4. Le partage d'expérience

Un temps d'échange des futures mamans autour de l'accouchement et de l'accueil du bébé avec l'accompagnement des papas qui le désirent.

L'animatrice



Ariane Douguet formée au chant prénatal par l'Association Française de Chant Prénatal, chanteuse lyrique soliste et professeur de chant depuis 15 ans.

<http://www.ariane-douguet.book.fr/>

Informations pratiques

Aucune capacité vocale et musicale n'est requise : offrez-vous juste le plaisir de chanter!



Public

Femmes enceintes, pères et nouveau-nés

Quand commencer ?

Quand vous voulez et jusqu'à 3 mois après la naissance.

2 possibilités:

- ♪ **Séance en groupe (8 participants maximum)** à l'initiative des associations et institutions intéressées
- ♪ **Séances individuelles** au domicile des futurs parents

Durée

1 heure 15

Tarifs :

Séance individuelle 45€

Séance collective 15€

Le chant prénatal n'est pas conventionné comme préparation à l'accouchement.

