




# Le Chant prénatal

*Attendre bébé tout en prenant soin de soi*

<b>Déroulement</b>	<p>Le chant prénatal permet de s'accorder des moments de détente et de bien-être pendant la grossesse, de développer la relation au bébé et d'accompagner l'accouchement.</p> <p>Une séance dure 1h et s'organise de la façon suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique de détente corporelle</li> <li>- Pratique respiratoire</li> <li>- Pratiques vocales : chants vibratoires, vocalises, chansons</li> </ul>
<b>Public</b>	<p>5 à 10 femmes enceintes, à adapter en fonction de la taille de la salle</p>
<b>Les bienfaits de la pratique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lâcher-prise</li> <li>- Calme mental</li> <li>- Joie</li> <li>- Confiance en soi</li> <li>- Lien maman-bébé</li> <li>- Gestion du stress</li> <li>- Gestion de la douleur</li> </ul> 
<b>Intervenante</b>	<p>Malvina Ghoris</p> <p><u>Diplômes</u> : DEJEPS animation socioculturelle  <u>Formations</u> : animatrice de chant prénatal, musicienne  <u>Expériences</u> : pratique quotidienne du chant vibratoire et cours de chant</p>
<b>Lieu et matériel</b>	<p>Lieu calme</p> <p>La salle doit être équipée de tapis, coussins et chaises afin de permettre une installation confortablement, chacun peut également apporter son propre matériel</p>
<b>Tarif</b>	<p>100€/séances** pour des séances ponctuelles            90 €/séances** pour 3 à 9 séances dans l'année            70 €/séances** pour un minimum de 10 séances par an</p> <p><i>**Frais kilométrique supplémentaire à partir de 20 km</i></p>