



Votre grossesse en toute sérénité

Danse prénatale Mamdance®



La danse prénatale MamDanse® est une méthode créée par Sonia Duchesne, danseuse professionnelle, reconnue par le monde médical et certifiée Qualiopi.

Cette méthode t'offre un espace où tu vas t'amuser, rire et surtout danser ! Au cours des séances, tu apprends à :

- bien te posturer (adopter une bonne posture)
- bien se mouvoir (inutile de bouger dans tous les sens, il s'agit d'une danse douce)
- bien respirer (la respiration abdominale ainsi que la périnée expiration font partie intégrante de la danse)

€ 15 € la séance
70 € l'abonnement de 5 séances
130 € l'abonnement de 10 séances

🕒 1 h

Scanne le code QR et accède à l'agenda !



Contact :
Happy Belly - Jessica Gramegna
hello@happybelly.be
0499 62 28 16
www.happybelly.be

