

**Chanter,
c'est le plaisir,
tout simplement !**

**Pour tous ces ateliers,
pas besoin de savoir chanter !**



Contact

Michèle GROSEIL

44119 Grandchamp des Fontaines

02 40 77 10 22 - michgil4@gmail.com

site : <http://chantersagrossesse.fr>

Où ?

à Grandchamp des Fontaines (44),
dans une salle agréable pouvant accueillir
une dizaine de personnes...

Chanter fait du bien au moral comme au physique...

Faire le choix d'une grossesse sereine ...

Chanter, émettre des sonorités, agit sur les organes,
les cellules, la santé, le moral de la Maman comme du
fœtus ou du bébé...

Le corps, instrument de musique à part entière, est
récepteur et émetteur : les sons massent la peau et
vibrent le système osseux.

Avant d'entendre par l'oreille, le fœtus « entend » par
la peau : depuis ses 6 semaines de gestation...
N'attendez pas que le bébé soit né pour entamer le
dialogue avec lui !...

Chanter à l'accouchement

Chanter, émettre des sons ou des vocalises durant les
contractions utérines contribue au relâchement
musculaire, à la libération des tensions, à la bonne
gestion du souffle pendant les contractions...

Chanter pour transmettre à son enfant :

Joie, Equilibre, Confiance, Tendresse, Sérénité,
Rythme, Oreille musicale, Sensibilité à la musique...

Ce que sa mère va chanter, dire, vibrer, va traverser
le liquide amniotique et venir le stimuler, le nourrir...

Chanter avec son Bébé dans les bras et perpétuer
encore, bien après l'accouchement, la sensation de
balancement que le bébé avait continuellement in utero
(essentiel à son bon développement)

Chanter avec son tout-petit, c'est lui transmettre la
joie de chanter, la joie de vivre...

Bien-être...



...Bien naître

CHANT PRENATAL CHANT Maman-Bébé

***Vous êtes enceinte ou jeune Maman,
venez chanter avec (et à) votre Bébé...***



- * ***Pour une Grossesse sereine avant tout !***
- * ***Se préparer en douceur à l'accouchement,
grâce à certaines vocalises, sons ou postures
(relâchement musculaire, des tensions, bonne
gestion du souffle,...)***
- * ***Entamer dès que possible un dialogue avec bébé...***
- * ***Faire la transition en douceur, avant et après
l'accouchement ...***
- * ***Eveil du tout-petit (en chansons, musical...)***

***Complémentaire à votre
préparation à l'accouchement !
(Ne la remplace pas !)***

Animés par Michèle GROSEIL
02 40 77 10 22 - michgil4@gmail.com

Le chant prénatal pour qui ?

Pour les futures Mamans (et Conjoints !) désirant une grossesse sereine et tisser des liens avec leur bébé aussitôt que possible...



L'animatrice

Michèle GROSEIL est animatrice de chant prénatal, post natal et chant Maman-Bébé (formée et diplômée auprès d'Yseult Welsch et Virginie Bouffart) et anime des ateliers « bien-être par le chant », pour adultes, depuis 2006.

Elle travaille également la voix et le chant depuis 1994 (avec Marie-Annick Demont, Michel Welsch Billig, Nathalie Gauche, Laurent Stephan - 1 année de conservatoire de chant à Rennes, 8 ans de chorales...), a pratiqué le chant prénatal pour ses 2 enfants et a 24 ans de Yoga, Tai chi, Qi gong et Mouvement Sensoriel à son actif...

Elle anime également des ateliers d' « Eveil corporel et musical pour les petits de 3 à 5 ans » depuis 1999 et des ateliers de « Danses en cercle du monde », pour adultes, depuis 1990.



Chant prénatal Chant post-natal

(dès le 3e mois de la grossesse pour le prénatal)
(jusqu'au 1 an du Bébé pour le post-natal)

(Issu de la psychophonie de Marie Louise Aucher, depuis les années 70)

- * Attendre son Bébé en chantant, entamer le dialogue avec lui, lui adresser une chanson, une berceuse...
- * Etre à l'écoute de ses propres sensations (pour la future Maman) et avoir une grossesse sereine
- * Se préparer en douceur, grâce à certaines vocalises, sons, postures ou travail respiratoire, à l'accouchement...
- * Partager un moment hebdomadaire avec d'autres futures ou jeunes Mamans, en chantant...
- * Faites la transition en douceur, avant et après l'accouchement (bébé retrouve les balancements de sa vie in utéro, maman ne se retrouve pas isolée dès l'accouchement...)
- * Joie de chanter, Emotions, Tendresse et moment privilégié avec son tout-petit...
- * Répertoire varié (Berceuses, traditionnel, chansons enfantines...)

➤ Atelier d' 1 h 30



Chant « Maman-Bébé »

(de 1 an à 2.5 ans environ)

- * Chanter avec son enfant et lui transmettre affection, émotions, tendresse, joie de chanter.....
- * Etablir une Relation Privilégiée avec lui, un climat de confiance propice à son bon développement.
- * Berceuses, Chansonnettes, Comptines de contact, Comptines rythmées avec de petits instruments, Découverte d'instruments de musique, Rondes, ...
- * Moment d'échanges avec les autres parents

➤ Atelier d' 1 h



