HULA PRÉNATAL - DANSE HAWAÏENNE
POUR LES FEMMES ENCEINTES

créé et proposé par la chorégraphe et auteure Anne-Laure Rouxel

Depuis une dizaine d'année, Anne-Laure Rouxel a créé et expérimenté *le* ***Hula prénatal*****,** une pratique physique et poétique, adaptée à tous les moments de la grossesse, s'appuyant sur les singularités de la danse hawaïenne, le Hula.

Objectifs : A travers le Hula prénatal, la femme enceinte éprouve le plaisir de danser et découvre les balancements doux de son bassin qui bercent son bébé. Les saveurs esthétiques de cette danse gracieuse, ancrée, l'invite à mieux connaître son corps, à développer ses capacités physiques, son attention poétique, son imaginaire et sa créativité. Elle explore la beauté de ses gestes et les multiples mouvements d'ondulations et de balancements du bassin – liés à la détente et la respiration, à l'étirement de la colonne vertébrale et à la force des appuis – une façon sensible de se préparer à l'enfantement.

Encouragée par des sages-femmes, des obstétriciens, des ostéopathes et des pédiatres, Anne-Laure Rouxel, danseuse-chorégraphe — formée depuis 1995 à la danse hawaïenne à Paris et à Hawaï —, transmet ses recherches sur les mouvements doux du bassin et les rythmes de la naissance. Elle anime des formations pour des sages-femmes et des ateliers de danses prénatales pour futures mamans. En 2019, ses ateliers sont présentés comme « projet innovant » dans le rapport ministériel « Culture, petite enfance et parentalité » par le ministère de la Culture et le ministère des Solidarités et de la Santé. Depuis mars 2022, ses ateliers sont parrainés par le ministère chargé des sports.

La pratique du Hula prénatal est présentée dans l'ouvrage d'Anne-Laure Rouxel, illustré par Titwane : *Bougez votre bassin ! Un guide pratique et poétique pour un accouchement physiologique***.** Editions Leducs

Mis en lumière par le magnifique témoignage de l'auteure, danseuse chorégraphe, ce livre — un plaidoyer à l'accouchement « naturel » — nous rappelle que la naissance est mouvante. Il célèbre la préparation à l'enfantement et la découverte de la mobilité du bassin à travers les pas de base de la danse hawaïenne. Il invite les femmes, en douceur, à trouver leurs libres mouvements du bassin, leurs appuis, leurs respirations, pour accompagner à leur rythme la venue au monde de leur enfant.

« Un ouvrage très surprenant et réjouissant » Nancy HUSTON

Les effets de la pratique de la danse prénatale / Hula prénatal :

Extraits du livre d'Anne-Laure Rouxel « Bougez votre bassin ! » Editions Leducs

Pendant la grossesse, les activités physiques adaptées procurent du bien être. Connaître son corps par la pratique de la danse stimule l'énergie interne, accroît la finesse de perception et l'acuité sensible.

Les effets de la pratique des mouvements du bassin - le Hula prénatal - sont multiples. Ils permettent de :

• impliquer en douceur les muscles pelviens et l'ensemble des muscles du bassin,

• raffermir et assouplir le périnée, les muscles abdominaux et dorsaux,

• détendre les ligaments de l'utérus fortement modifiés par la croissance du foetus,

• éveiller des muscles inconnus,

• renforcer la masse musculaire,

• soulager les maux de dos,

• entretenir la tonicité et la souplesse,

• produire et libérer des substances essentielles (cytokines, myokines, enzymes, hormones, neurotransmetteurs…), pour soi et son bébé (note 13),

• favoriser une meilleure digestion et une meilleure circulation sanguine,

• réchauffer le corps et ses réseaux énergétiques,

• cultiver la concentration et la détente,

• prendre conscience de sa présence, de ses appuis et de ses

préférences,

• s'exercer à l'improvisation,

• activer ses instincts corporels créatifs et intuitifs,

• jouir de sa confiance et de sa spontanéité,

• explorer la géographie changeante de son corps maternel,

• habiter de manière sensitive son corps et multiplier les plaisirs…

...

PRESSE

« Une exploration des mouvements qui favorisent l'enfantement physiologique, qui est une dynamique douce loin de la statique du décubitus dorsal. »
« Une narration placée sous le signe de la douceur, de la sensualité et de la beauté pour inviter les femmes à se connecter à leur corps et à se recentrer sur leur lien avec leur bébé in utero (…)
Nour Richard-Guerroud PROFESSIONS SAGE-FEMME
Profession-Sage-Femme-n°265-Parutions.pdf

« L'auteure nous invite à explorer nos sensations, les libres mouvements du bassin, les appuis, la respiration et nous rappelle que la naissance est mouvante. »
ANSFL L'Association Nationale des Sages-Femmes Libérales
La Lettre 129 Automne 2022

« Avec l'appui du CHRU de Tours, la danseuse et chorégraphe Anne-Laure Rouxel propose aux futures mamans, expérience unique en France : Des ateliers de Hula prénatal, ou la danse hawaïenne pour accompagner en douceur la venue au monde de son enfant …

Franceinfo Patrick Ferret
#Tours Connaissez-vous le hula prénatal… – France 3 Centre-Val de Loire | Facebook

« Danser pour aider son bébé à venir au monde, mais que c'est une idée géniale ! «
Emilie Tardif – Rédactrice TILT TV Tours Val de Loire.
Vidéo, interview : TV TILT 28 10 2020

« Un hymne à l'accouchement « naturel », mêlant physiologie et poésie… »
Marielle Esvrant – La Nouvelle République.
Article presse La Nouvelle République 28 10 2020

« Formée à la danse hawaïenne à Paris et dans le pays des origines par une maître danseuse, Anne-Laure Rouxel est précurseur en France de cette pratique auprès des femmes enceintes. »
Aurélie Dunouaou – TMV
Reportage et photos TMV 15 10 2020

Le « Hula prénatal » est préconisé dans le rapport ministériel « Une stratégie nationale pour la santé culturelle» par des conventions-cadres entre le ministère des Solidarités et de la Santé et le ministère de la Culture. Ministère de la Culture Juin 2019

« Le Hula prénatal – où les femmes sont encouragées à danser pendant leur grossesse, et à accoucher en toute liberté Article presse : Info Tours.fr 01 11 2020

La Cie Cincle Plongeur déjà plus de 15 ans de danse au CHRU Article presse *:* CHRUdeTours-Web.pdf page 19 – Oct. 2020

Avec le parrainage du

MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Liberté Égalité Fraternité

Professionnels des 1000 PREMIERS JOURS
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Calendrier 2022 - 2023 - 2024
Hula prénatal ATELIERS / FORMATIONS / CONFERENCES par Anne-Laure Rouxel

- Atelier hebdomadaire :

A Tours (37) au **CHRU de Tours**, salle de préparation à la naissance du Centre Olympe de Gouges. – Gratuit – Les mercredis matins (calendrier détaillé et réservation auprès de l'accueil de la maternité et sur Doctolib). En partenariat avec le service de consultations externes d'obstétrique/ maternité et le soutien de la **DRAC Centre Val de Loire / ARS** – Dispositif Culture Santé depuis janvier 2020 - du ministère de la Culture et du ministère des Solidarités et de la Santé, et du Conseil Régional du Centre Val de Loire.

A Tours (37) dispositif Eté culturel / Drac Centre Val de Loire, Quartiers prioritaires.

- Atelier mensuel :

A Paris (75) au Centre Ressources de la Famille – Les Pâtes au Beurre, Lieu de soutien à la parentalité, 19 rue de Paradis 75010 Les vendredis de 13h à 14h15.
Renseignement paris@lespatesaubeurre.fr-

- Conférences

Forum européen : « Danse et naissance » – Dialogue autour de la périnatalité et de la première enfance entre Anne-Laure Rouxel et Sylvain Missonnier afin de comprendre comment conjuguer bien-naître et bien-être. VIDÉO CONFÉRENCE à Villiers-le-Bel (95) 16 mars 2022

Festival International Art et Petite enfance **à Barcelone** Festival International d'art pour la Petit enfance. Conférence "Som essers de movment" conférence de Anne-Laure Rouxel et Nuria Vives Pares auteure du livre "Bouger en accouchant" édition Desiris (co-écrit avec Blandine Calais-Germain) 19 nov. 2022, nov 2023...Conférence https://vimeo.com/778781580

- Ateliers / conférences :

En partenariat avec des acteurs culturels / sociaux et santé :
Festivals en France **:** Festi'Mômes (56), Festival Circuit Biscuit (37)
à l'international :
- **à Amsterdam** Festival International 2 Turven Hoog juillet 2021
- **à Barcelone** Festival International Art et Petite enfance 17, 18, 19 nov. 2022

- Formation / Atelier / conférences :

- l'**ANESF Association Nationale des Etudiant.e.s Sages-Femmes**, à Nîmes le 3 juillet 2022.
- **Congrès de sages-femmes** « Rencontres à deux mains », à Marseille, au City Center Vieux Port le 8 septembre 2022. INTERVIEWS

- **Formation pour les sages-femmes** en Région Centre Val de Loire, quatre journées en 2023 dispositif 1000 premiers jours - avec le soutien de l'Agence régionale de santé (ARS) et de la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS) Centre-Val de Loire
- **Congrès national de l'Association Nationale des sages femmes libérales**, **à Angers**, le 11 mars 2023.

- Création Théâtrale « Y a un os » : le 20 janvier 2023, en tournée 2023 /2024 Y' a un os - Cie Cincle Plongeur.

Voir calendrier détaillé: Livre Bougez votre bassin et Hula prénatal

Cie Cincle Plongeur

CONTACT

Cie Cincle Plongeur

Renseignements : hula.prenatal@gmail.com

Elodie PELETTE, Chargée de production| 06 75 50 44 49

Emeline BAGNAROSA, Attachée à la coordination des projets |

Anne-Laure ROUXEL, danseuse, chorégraphe et auteure|

Cie Cincle Plongeur
http://ciecincleplongeur.fr

Danse prénatale : Hula prénatal Cie Cincle Plongeur

Cie Cincle Plongeur
Direction artistique : Anne-Laure Rouxel
Association Loi 1901
N° de SIRET 400 018 164 00048 Code APE 9001 Z licence N° 2 –118108
Siège Social : 9 rue Robert Guilbaud 37700 Saint-Pierre-des-Corps

-Livre Bougez votre bassin et Hula prénatal Cie Cincle Plongeur