atelier

ATELIER PERINEE ET MOUVEMENT

une approche sensorielle du périnée
pour hommes et femmes

Dates: Mercredi 28 février, 7, 14, 21 mars 2018
Horaires: de 19h05 à 21h00
Prix: 240 CHF (200 CHF pour une deuxième participation)
Lieu: Espace Vismaya, Grand-Pont 6, 1003 Lausanne

Selon la méthode de Blandine Calais Germain, «Périnée et mouvement», cet atelier vous propose de reconnaitre la zone du bassin, les différents muscles du plancher pelvien, les muscles environnants du périnée et les muscles sphinctériens.

Il s'agit d'explorer une pratique en profondeur et en douceur, en mêlant renforcement, alternance, étirement et coordination avec d'autres mouvements usuels tel que la respiration, l'équilibre, le mouvement et la voix.

Prendre conscience de son périnée permet de renforcer la posture, soulager les maux de dos, soutenir les organes, ressentir ce lieu de passage et sa sexualité.

Nombre de place limitées.
Inscription préalable: **vanessa@vismaya.ch /www.vismaya.ch**

VISMAYA
Ateliers d'éveil sensoriel