

atelier

PERINEE ET MOUVEMENT

une approche sensorielle du périnée
pour hommes et femmes

Selon la méthode de Blandine Calais Germain, «Périnée et mouvement», cet atelier vous propose de reconnaître la zone du bassin, les différents muscles 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 l'équilibre et le mouvement.

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 par email et validée après paiement

Email: vanessa@vismaya.ch

Iban: CH39 0900 0000 1716 4851 0

Prix: 150chf

En cas d'annulation, pour quel que motif que ce soit, l'atelier n'est pas remboursé et ne peut pas être rattrapé.