



## LES SECRETS DU PÉRINÉE

Un atelier pour explorer son bassin et les sensations de son périnée

Ouvert à tous·x·tes en présentiel et simultanément sur Zoom

Prendre conscience du volume de son bassin et des possibilités de son périnée permet d'améliorer sa conscience corporelle, ses sensations sexuelles et également de renforcer sa posture et de soulager ses maux de dos.

Une pratique individuelle, douce et subtile, qui permet d'expérimenter son corps autrement et d'identifier les différents muscles de son plancher pelvien.

Témoignages suite au dernier atelier Online :

*J'ai aimé découvrir les multiples façons d'engager le périnée, du plus superficiel au plus profond et dans différentes positions du corps. Ce que j'ai découvert dans cet atelier continue de m'accompagner au quotidien. Aurélie*

*J'ai été fasciné par la variété et la subtilité des muscles de mon périnée. Depuis, je l'utilise de manière plus consciente et en profite pleinement. Antoine*

*L'atelier périnée, guidé avec précision par Vanessa, m'a permis de faire connaissance avec des muscles essentiels de mon corps. Chaque jour, debout en attendant, en marchant, en sautant... j'applique ce que j'ai appris pour me sentir centrée et alignée. Olivia*

### **INFORMATION ET INSCRIPTION**

Date : Samedi 6 novembre

Horaire : 9H30 – 12H00 et 13H00 – 15H30 avec 15 minutes de pause le matin et l'après-midi.

Prix : 150Frs. par personne

Inscription : [vanessa@vismaya.ch](mailto:vanessa@vismaya.ch) // [www.vismaya.ch](http://www.vismaya.ch)

Nombre de places limité. Validation de l'inscription au paiement. En cas d'annulation, l'atelier n'est pas remboursé et ne peut pas être rattrapé.