

Périnée et Mouvement[©]

le geste anatomique[®]

STAGE les 24-25-26-27 Février 2024

Le Périnée au Féminin

Ce stage s'adresse aux femmes, quelque soit leur âge.
Pas de pré-requis, juste l'aisance à aller au sol et à se relever.



animé par

**Marie-Noëlle
VANSTEENE**

Enseignante en
Geste Anatomique[®]

<https://enviedeyoga.fr/>

Tél. : 07 83 50 56 24

Mail : enviedeyoga@gmail.com

Stage accueilli par Bréal Yoga



***Le périnée, en parler c'est déjà lui donner sa place et son droit à exister,
c'est s'autoriser à prendre soin de soi et de sa santé.***

Curiosités, envie d'en apprendre davantage sur le fonctionnement du corps, ou bien, signes de faiblesses du périnée plancher-pelvien, (fuites urinaires, sensations de poids, difficultés lors de l'acte sexuel, etc.) ? Je vous propose des exercices pratiques, pour dépasser ce que nous imaginons : ce n'est pas une fatalité ou une question d'âge ! mais souvent la résultante de nos modes de vie, de notre parcours, et de notre méconnaissance du corps.

De même que vous avez un jour appris à écrire, à faire du vélo ou à nager, vous allez exercer votre périnée et gagner en sécurité et en confiance. Vous découvrirez des attitudes corporelles plus ajustées, pour le sport, le chant, et pour la vie au quotidien. C'est un cours collectif, tout en respect de l'intimité et des personnes, et surtout dans la joie et la bonne humeur !

Toutes les infos sur la méthode ici : <https://enviedeyoga.fr/perinee-et-mouvement/>

Des témoignages là : <https://enviedeyoga.fr/perinee-et-mouvement-temoignages/>

Pour une nouvelle conscience corporelle et la confiance en soi.



Le Périnée au FÉMININ

DATES et HORAIRES : Arrivée samedi 24 Février 2024 à partir de 9h30. Le stage commence à 10h pile.

Fin du stage mardi 27 Février 2024 à 13h00.

de 9h00 à 13h00 (le 1^{er} jour 9h30) et 14h30 à 18h00 ou 18h30.

L'organisation et le rythme seront ajustés en fonction des besoins et de la progression. Les journées sont émaillées de temps de pause.

Les **soirées sont libres**. Cependant, un apprentissage est toujours dense, prévoyez peu d'activités le soir.

Hébergement et repas non inclus

(il sera possible de déjeuner dans la salle).

Transports : à la gare routière de Rennes prendre la **ligne 1b** du réseau Breizhgo. Covoiturages selon les inscriptions.



PROGRAMME

Les journées se répartissent entre pratiques corporelles et repérages d'anatomie. L'objectif est de vous permettre de vous réconcilier avec votre périnée, de l'assouplir pour mieux le solliciter dans la vie au quotidien. Les exercices se réalisent debout, assise et au sol.

Une progression alternée de l'apprentissage

- Le bassin osseux dans l'ensemble du corps et la localisation du périnée.
- Les muscles superficiels.
- Les muscles profonds : le périnée postérieur, le périnée antérieur, les faisceaux profonds du périnée.
- Les sphincters
- Les relations entre le bassin, la cage thoracique et la masse viscérale.
- Les pressions sur le périnée ; comment les alléger.
- La tonification, l'étirement, le relâchement de chaque muscle pour lui-même, « différencié » de l'ensemble pour une finesse de perception, et une variété des possibilités de travail du périnée.
- La différenciation avec les muscles voisins : fessiers, abdominaux.
- Les coordinations avec les différents modes respiratoires, les sons, la voix, l'équilibre, etc.

Et au fil des journées, les mots, la parole, les échanges et de nombreuses informations et pistes de réflexions vont prolonger nos apprentissages. (nota : le sujet de la sexualité sera peu abordé, ce n'est pas l'objet du stage).

Et retrouver le goût de rire, de randonner, de courir, de chanter, de danser, ...

Date limite d'inscription
16 février 2024

L'apprentissage est progressif, il n'est pas possible de commencer après le début du stage.

Effectif en dessous de 10 personnes le stage ne pourra avoir lieu. TARIF : 295€

RENSEIGNEMENTS : Marie-Noëlle Vansteene

tél. : 07 83 50 56 24 mel : enviedeyoga@gmail.com

INFORMATIONS : L'inscription est validée lorsqu'elle est reçue et le chèque d'acompte encaissé. L'acompte est encaissé dès réception.

Conditions d'annulation : Remboursement si vous annulez à :

- 45 jours ou plus avant le stage, remboursement de 100% de l'acompte
- entre 21 et 44 jours avant le stage, remboursement de 50% de l'acompte
- à moins de 3 semaines avant le stage, l'acompte n'est plus remboursé.

Bulletin d'inscription à envoyer avec le chèque d'acompte à l'ordre de : Bréal Yoga 160 La Rousselais 35310 BRÉAL SOUS MONTFORT

Périnée et Mouvement® au Féminin

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom Prénom :

Adresse

Tél : E-mail :

En connaissance des INFORMATIONS, je m'inscris au stage Périnée et Mouvement® « Le Périnée au Féminin » qui se déroulera les 24-25-26-27 février 2024 à Bréal sous Montfort. Tarif : 295€. Ma place est réservée avec le versement d'un acompte de 147€. Le solde sera à régler à l'arrivée au stage. Bon pour accord. Date : signature