Entre culture et éducation,
PRÉVENTION, MAINTIEN, AMÉLIORATIONS.

Méthode BlandineCalaisGermain

# Périnée et Mouvement©

le geste anatomique®

# STAGE les 14-15-16-17 Février 2026

# 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 Agora***

***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/*

Avertissement : La Méthode Périnée et Mouvement® ne peut en aucun cas se substituer ou être assimilée aux séances de rééducation du périnée pratiquées par les sages-femmes ou les kinésithérapeutes.

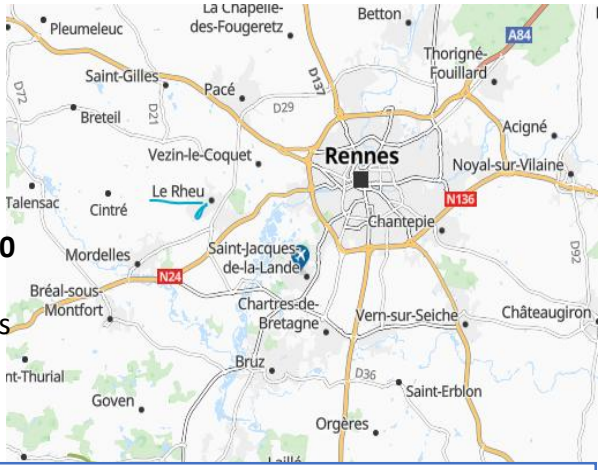
## *Pour une nouvelle conscience corporelle et la confiance en soi.*

# Le Périnée au FÉMININ

## DATES et HORAIRES :

- **Arrivée samedi 14 Février 2026 à partir de 9h00. Le stage commence à 9h30 pile.**
- **Fin du stage mardi 17 Février 2026 à 18h00.**
- **Journées de 9h00 à 12h30 (le 1er jour 9h30) et 14h00 à 18h00** 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***

*(prévoir repas à apporter ; bouilloire sur place)*




**Transports** : Covoiturages selon les inscriptions
Bus : ligne 54 arrêt « Champs Freslons » + 5 min de marche.

## P R O G R A M M E

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**
**7 février 2026 à 20h**

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

**L'effectif** minimum est de 8 personnes, 13 maximum
**TARIFS :** 245€ adhérentes Agora / 250€ non-adhérentes

PAIEMENT : possible en 3 fois par chèque /et par : carte bancaire, chèques vacances, espèces / dispositif « Sortir » /paiement en ligne directement. L'inscription est validée lorsque le formulaire d'inscription est complété et le paiement déposé.

Validation : le stage est confirmé avec l'inscription de 8 personnes minimum inscrites fermement avant le 31/01/2026. Pas de remboursement après cette date.
En cas d'annulation faute d'effectif, l'adhésion n'est pas remboursée, le stage est remboursé.


**RENSEIGNEMENTS sur le contenu :**
***Marie-Noëlle Vansteene tél. : 07 83 50 56 24***
***mel : enviedeyoga@gmail.com***


CENTRE CULTUREL ET D'ACTIVITÉS AGORA LE RHEU


RENSEIGNEMENTS sur l'INSCRIPTION
***Association AGORA,***
***centre culturel et d'activités –***
***3 rue de Cintré 35560 Le RHEU***
**Téléphone :** 02 99 60 88 67
**Email :** secretariat@agora-lerheu.asso.fr


Vous pouvez compléter votre dossier d'inscription auprès du secrétariat d'Agora ou directement en ligne sur *https://www.agora-lerheu.asso.fr/stage-perinee-au-feminin/*