

Périnée & Mouvement

Périnée et Mouvement®, le geste anatomique est une ligne de travail qui met en jeu le périnée dans le corps entier en action. Tous les mouvements sont sélectionnés dans un but constant : amener des formes variées de sollicitation du périnée en situation constante de sécurité.

CONTENU

- On recherche la tonification musculaire des muscles du plancher pelvien.
- On reconnaît la zone du périnée et toutes les structures environnantes à partir d'un travail sensoriel. Une grande importance est accordée à la reconnaissance sensorielle régionale.
- On change fréquemment de position au cours d'une séance.
- On met en œuvre des jeux de pressions/dépression variés sur le périnée
- On met en étirement le périnée par des mouvements amples des hanches et de la colonne qui mobilisent le bassin.

Les Mercredis de 18h00-19h00

18.09 - 25.09 | 09.10 - 30.10 | 06.11 - 27.11 | 04.12 - 11.12

TARIFS pour la série

8 cours adulte 200.- (forfait)

8 cours étudiant 160.- (forfait)