**DATES AUTOMNE 2023 > GESTE ANATOMIQUE ® Blandine Calais-Germain**

**> Abdos Sans Risque - ASR**

La Méthode Abdos sans Risque® - Une méthode nouvelle pour les abdominaux

Créée par Blandine Calais Germain, la méthode Abdos sans risque® est une progression de mouvements (et non de postures) qui met en jeu les abdominaux en évitant constamment les pressions sur le périnée. Elle a deux caractéristiques autres, permises par la variété des mouvements : les alternances et les coordinations.

Pour pratiquer les abdos de façon différente : un cours créé à partir de l’anatomie, et respectant le corps. C’est un protocole de base de 10 séances (adaptables à 30), comprenant une progression de la première à la dixième.

**DATES**

**Les Mardis de 18h00-19h00**

**19-26 septembre I 03-10-17-31 octobre I 07-14-21-28 novembre I 05-12 décembre**

**TARIFS pour la série**

**12 cours adulte 300.- (forfait)**

**12 cours étudiant 250.- (forfait)**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**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 18h15-19h15**

**27 septembre I 04-11 octobre I 08-15-22-29 novembre I 06-13-20 décembre**

**TARIFS pour la série**

**10 cours adulte 250.- (forfait)**

**10 cours étudiant 210.- (forfait)**

**Intervenante :**

Ces cours sont donnés par Sophie Zufferey, danseuse professionnelle, diplômée par Blandine Calais-Germain pour les méthodes “périnée & mouvement” et “abdos sans risque”.

**Pour s’inscrire**:

On s’inscrit pour une série de cours, qu’il vaut mieux intégrer au début, car il y a une progression du travail corporel, à[**info@sophiezufferey.com**](mailto:info@sophiezufferey.com) **ou au +41792472669.**

*Le module est régulièrement reconduit au cours de l’année scolaire et l’on peut l’enchaîner plusieurs fois à titre d’entraînement personnel. Dans certains cas, le module est étalé sur deux ou trois trimestres.*