



Connaître son périnée

Fuites urinaires, douleurs, inconforts :

Qu'est ce que le périnée, à quoi il sert ? Comment en prendre soin ?

Prise de conscience, connaissance des dysfonctions

Pourquoi parler de périnée ?

Parce que cela concerne en particulier les femmes mais aussi les hommes, les jeunes et moins jeunes, les femmes qui ont eu des enfants mais aussi celles qui n'en ont pas.

Parce que trop de femmes se taisent et subissent les inconforts intimes, les douleurs, les fuites urinaires sans savoir qu'elles sont nombreuses et que, oui, il y a quelque chose à faire.

Parce qu'il est important de parler de cette partie du corps, aussi intime soit elle, pour changer le quotidien de toutes ces femmes et leur redonner la parole.

A travers ces ateliers, nous vous proposons de mieux connaître ce qu'est le périnée, en prendre conscience et savoir à quoi il sert, pour mieux comprendre son fonctionnement et ses dysfonctionnements.

Vous saurez également à qui vous adresser et comment faire pour en prendre soin.

Grâce à des conseils, des repérages anatomiques et des exercices, vous apprendrez à le connaître et à vous en occuper, pour votre confort actuel et futur.

Vous pouvez assister

- uniquement à **l'ATELIER 1** qui permet de mieux comprendre le fonctionnement de votre périnée et savoir comment en prendre soin. Il ne comprend pas de pratiques au tapis :
 - le **samedi 11 février , 14h-16h chez Radio Cocotte**, 270 bd Henri Barbusse 91210 DRAVEIL
- aux 2 ATELIERS 1 et 2, **l'ATELIER 2** étant consacré à la pratique d'exercices de sophrologie et d'eutonnie qui vous permettront de :
 - développer la conscience de votre bassin dans votre schéma corporel
 - développer la conscience du lien entre la respiration, les abdominaux, la posture et le périnée
 - favoriser la mobilisation et le relâchement des muscles de la zone périnéale
- le **samedi 11 mars, 14h-16h chez Radio Cocotte**, 270 bd Henri Barbusse 91210 DRAVEIL

Intervenantes :

Dominique Brunet, professeure de Yoga et kinésithérapeute

Virginie Lang, sophrologue et praticienne en hypnose

Tarifs : 35€ par personne pour 1 atelier de 2h

70€ par personne pour les 2 ateliers de 2h

atelier de pratique pour les personnes ayant déjà assisté à l'atelier 1 sur cette session ou les précédentes

Bulletin d'inscription

ateliers Connaître son Périnée

Nom-Prénom : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

ATELIER 1	ATELIER 2
<input type="checkbox"/> samedi 11 février , 14h-16h chez Radio Cocotte 35€ par personne	<input type="checkbox"/> Samedi 11 mars , 14h-16h chez Radio Cocotte 35€ par personne <i>pour les personnes ayant déjà assisté à un ATELIER 1 sur cette session ou les précédentes</i>

TOTAL : euros

A Draveil, le ___/___/_____

Signature :

Bulletin à remplir et à renvoyer accompagné du règlement (chèque libellé à l'ordre de l'association SO-YO)

- par voie postale à Dominique Brunet, 28 B rue de Mainville 91210 Draveil*
- ou à déposer dans la boîte aux lettres de Virginie Lang 21 rue Pierre Brossolette 91210 DRAVEIL*
- ou à déposer directement aux heures de cours à Virginie Lang ou à Dominique Brunet.*

Prévoir une tenue confortable et un tapis de yoga pour l'atelier 2