

CYCLES «PERINEE & MOUVEMENT»

Au centre de yoga Iyengar de La Rochelle

OUVERT A TOUS - A PARTIR DU 2 octobre 2019

LES MERCREDI de 15h à 16h

Cycle en 9 séances progressives*

Tarif : pour le cycle complet : 130€ - la séance : 14€

Inscriptions et Informations : 0665343911 - catyoga17@yahoo.fr

*Dates des 9 séances :

2/10 - 9/10 - 16/10 - 6/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 - 4/12 - 11/12



Le périnée
dans le corps entier
en mouvement

Cours • Stages



Avec CATY BRUGERE

Enseignante diplômée de yoga Iyengar

et de la méthode

«Périnée & Mouvement»

de Blandine Calais Germain.

La méthode consiste en un apprentissage théorique puis une reconnaissance sensorielle de l'anatomie du bassin et du périnée.

A l'aide de différents exercices allongés, debout ou assis, statiques ou en mouvement, les articulations, les muscles, la respiration sont sollicités, en lien avec le plancher pelvien afin de mettre en place des comportements qui favorisent la bonne santé du périnée.

La participation à ce cycle ne remplace ni n'exclut en aucun cas un accompagnement médical en cas de pathologie de la zone. Il est fortement conseillé de participer aux 9 séances dans l'ordre car il y a une progression à suivre.

Si toutefois, vous devez être absent pour une séance, vous pourrez la récupérer lors d'un prochain cycle.



Blandine Calais Germain
www.calais-germain.com

CYCLES «PERINEE & MOUVEMENT»

Au centre de yoga Iyengar de La Rochelle

OUVERT A TOUS - A PARTIR DU 2 octobre 2019

LES MERCREDI de 15h à 16h

Cycle en 9 séances progressives*

Tarif : pour le cycle complet : 130€ - la séance : 14€

Inscriptions et Informations : 0665343911 - catyoga17@yahoo.fr

*Dates des 9 séances :

2/10 - 9/10 - 16/10 - 6/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 - 4/12 - 11/12



Le périnée
dans le corps entier
en mouvement

Cours • Stages



Avec CATY BRUGERE

Enseignante diplômée de yoga Iyengar

et de la méthode

«Périnée & Mouvement»

de Blandine Calais Germain.

La méthode consiste en un apprentissage théorique puis une reconnaissance sensorielle de l'anatomie du bassin et du périnée.

A l'aide de différents exercices allongés, debout ou assis, statiques ou en mouvement, les articulations, les muscles, la respiration sont sollicités, en lien avec le plancher pelvien afin de mettre en place des comportements qui favorisent la bonne santé du périnée.

La participation à ce cycle ne remplace ni n'exclut en aucun cas un accompagnement médical en cas de pathologie de la zone. Il est fortement conseillé de participer aux 9 séances dans l'ordre car il y a une progression à suivre.

Si toutefois, vous devez être absent pour une séance, vous pourrez la récupérer lors d'un prochain cycle.



Blandine Calais Germain
www.calais-germain.com