



## ATELIER de YOGA

### Pratique posturale et Périnée.

Samedi 29 juin – 9h30/12h30



Avec Catherine Brugère, enseignante diplômée de l'AFYI et de la méthode « Périnée & Mouvement »

#### **Le périnée comme soutien de la pratique posturale.**

#### **Les bienfaits de la pratique posturale pour le périnée.**

- Notions d'anatomie. Bassin et plancher pelvien.
- Gestes musculaires du périnée.
- Intégration dans la pratique des postures.

**Participation : 35€**

Ouvert à toutes et tous à partir d'un an de pratique du yoga.

Inscriptions auprès de **Cécile Poyer** au centre de yoga ou

**Catherine Brugère** : 0665343911 – [catyoga17@yahoo.fr](mailto:catyoga17@yahoo.fr)

