



ATELIER de YOGA

Pratique posturale et Périnée.



Dimanche 20 octobre

10h/12h30 et 15h/17h30

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.
- Gestes musculaires du plancher pelvien.
- Intégration dans la pratique des postures.

Participation : 50€ - 14 personnes maximum.

Le matin : Le périnée, découverte, anatomie et gestes.

L'après-midi : Pratique posturale.

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

