

Samedi 19 Novembre 2022 à GRENOBLE (Isère)

**THEME :**

## PERINEE 1 Généralités et plan superficiel

Le périnée est une zone clé du corps dont dépend notre vitalité et notre épanouissement. Son bon état permettrait d'éviter certains désagréments comme l'incontinence, le prolapsus ou ceux liés à la sexualité. Lors de ce stage, seront proposées des pratiques visant à faire sentir, connaître et maîtriser son périnée. Un exposé complètera la pratique, comportant autopalpation avec support d'un moulage de bassin et périnée ainsi que des vidéos.

**Nous recommandons vivement la participation aux trois ateliers, le dernier comportant un regard d'ostéopathe.**

**Horaires :** 9h00 à 12h00 ou 14h00 à 17h00

**Lieu :** Centre Vie en Yoga, 30C, allée Henri Frénay 38000 Grenoble

**Accès :** Dans le quartier de la caserne de Bonne, à côté du Méliès. Entrée côté parc.

**Tarifs :** 45 € TTC ce 1er atelier de 3h. Ou 135 € les 3 ateliers (60 € le dernier atelier de 4h)

**Attention :** Aucun remboursement n'est effectué sauf en cas de force majeure. L'inscription n'est ferme qu'après le règlement. Chèques encaissés qu'après le stage.

**Matériel :** Vêtements amples, Grand tissu à mettre sur le tapis, de quoi prendre des notes...



Contact pour plus d'informations : ☎ 04 76 71 63 07 - 06 18 10 81 34

Site : <http://www.vie-en-yoga.com>

Les personnes souhaitant s'inscrire à l'atelier peuvent nous adresser le coupon ci-dessous.



**Atelier « Périnée 1 – plan superficiel » du 19/11/22**  
MATIN ☐ APRES-MIDI ☐

NOM et prénom : ..... Tél. : .....

Adresse : .....

Mail : .....

Inscription pour (cocher l'option choisie) : 1 cession ☐ 3 cessions ☐

Je joins un chèque bancaire de . . . . € à l'ordre de **Centre Vie en Yoga**,

à envoyer à :

Ora JOSEF-HAY, Centre Vie en Yoga, 36 chemin de la Taillat 38240 MEYLAN