

STAGE DE WEEKEND

UN PERINEE SOUPLE ET TONIQUE

DES ABDOMINAUX SANS DANGER POUR LA COLONNE ET LE PERINEE

Du vendredi 13 juin 16h00 au dimanche 15 juin 16h00

A Lou Capitelle et Spa** A VOGÜE**
Village de caractère en Ardèche méridionale



Pension complète, **taxe de séjour inclus**, sur la base d'une chambre double **GRAND CONFORT** (chambres de 30 m2 avec 2 lits en 90 ou 1 lit en 180) draps et linge de toilette fournis, lits fait à l'arrivée

Accès gratuit à l'espace balnéo et spa (piscine intérieure avec jets de massage intégrés et bain bouillonnant)

CE WEEKEND EST OUVERT A TOUTES PERSONNES SOUHAITANT :

- ✓ **Connaître et maîtriser les muscles du plancher pelvien** pour protéger les organes et tissus du petit bassin
- ✓ Mieux connaître ce lieu intime pour explorer les capacités du périnée à se mobiliser et l'aider à retrouver sa juste place
- ✓ **Comprendre comment agissent les muscles abdominaux**, pour les exercer intelligemment, **en coordination avec les muscles du périnée**
- ✓ Découvrir des exercices où les abdominaux sont exécutés **sans danger pour la colonne vertébrale, le Périnée**

LES INTERVENANTES et ORGANISATRICES DU WEEKEND



Elisabeth Rey, BE EGDA, Auto entrepreneur, Pédagogue du Mouvement – 06 81 90 45 48 – elisabeth.0726@wanadoo.fr
Fannie REY, BPJEPS, Auto Entrepreneur, Pédagogue du Mouvement – 06 72 58 95 65 – fannie.rey@hotmail.fr

HORAIRES et CONTENU

Vendredi :

16h00 : accueil à partir de 16h

17h à 19h : Atelier Périnée : Présentation du bassin osseux et des muscles du plancher pelvien + **pratique**

Connaître la région du bassin et de sa mobilité : mouvements des os du bassin entre-eux, mouvements du bassin avec les régions voisines.

19h30 : Dîner

Samedi :

9h à 11h00 : Atelier Périnée : muscles superficiels et muscles de la couche profonde + **pratique**

11h15 à 12h30 : Atelier Abdominaux : le muscle transverse : anatomie + pratique

PAUSE DEJEUNER

14h30 à 16h30 : temps libre ou balade sur les hauteurs de Vogüe (facultatif)

16h45 à 18h00 : Atelier Abdominaux : le petit et le grand oblique : anatomie + pratique

18h00 à 19h00 : Atelier Périnée : savoir dissocier les muscles du périnée des muscles voisins

19h30 : Dîner

Dimanche :

9h00 à 10h30 : Atelier Abdominaux : le grand droit : anatomie + pratique

10h30 à 12h00 : Atelier Périnée : pratique

PAUSE DEJEUNER

14h00 à 15h00 : Atelier Périnée/Abdominaux: Pratique

fin du stage et retour libre

A travers des mouvements simples et variés, nous allons explorer, stimuler, relier ce périnée aux autres parties du corps. Nous irons le différencier des abdominaux afin de mieux en reconnaître la sensation.

Petit à petit nous inclurons le périnée aux abdominaux pour le travailler dans des situations de tous les jours où nous le sollicitons en permanence.

Les cours sont inspirés :

- de la méthode Feldenkrais,
- de l'anatomie par le mouvement de Blandine Calais Germain®
- de la technique Abdos sans Risque de Blandine Calais Germain®
- de la méthode Pilates

PREVOIR : une petite serviette de toilette ou un gant de toilette – un ballon paille si vous en avez un - un tapis de gym – un petit coussin pour mettre sous la tête – des vêtements chauds et confortables (pas de ceinture ou de vêtements serrés)

COUT DU WEEKEND

HEBERGEMENT (taxe de séjour inclus)

Du vendredi dîner au dimanche déjeuner.....196 €

FRAIS PEDAGOGIQUES :130 €

INSCRIPTIONS AVANT LE 20 FEVRIER 2025 (voir feuille d'inscription)

STAGE LIMITE A 20 PERSONNES