

# 3 bouts de ficelle

pour une parentalité créative et bienveillante



## Conférence

### Comment retrouver un périnée souple et tonique

Le périnée, qu'est-ce que c'est ? A quoi sert-il ?  
Comment le renforcer, l'assouplir ?



**Jeudi 24 septembre à 20h**

Maison des associations 73 rue de la Libération à Bourgoin-Jallieu

#### De quoi s'agit-il ?

Au cours de cette conférence, nous aborderons les différentes pressions qui s'exercent sur le périnée, tout ce qui modifie sa tonicité, autant pour les femmes que pour les hommes, les conséquences d'une perte de tonus musculaire et comment la prévenir. Eternuer, tousser, rire, sauter, courir, danser se fera alors en confiance.

#### Intervenante

Françoise LUCE, Enseignante Périnée & Mouvement®, Abdos sans risque®  
Méthode Blandine Calais-Germain – Enseignante Pilates

[www.massageetmouvement.com](http://www.massageetmouvement.com)

Entrée : 6 euros (adhérent)/8 euros (non adhérent)

Inscription : [troisboutsdeficellebj@gmail.com](mailto:troisboutsdeficellebj@gmail.com)

[troisboutsdeficellebj.over-blog.com](http://troisboutsdeficellebj.over-blog.com)