



Les causeries du samedi après-midi à l'Union Comtoise
de Yoga - Accueil 14h (ouverture Bibliothèque)

SAMEDI 27
JANVIER
2018 À 14H30

Rencontre avec
Ghislaine
PHILIPPE

Kinésithérapeute et
sophrologue
Caycédienne, spécialisée
en pelvi-périnéologie



Auteure de l'ouvrage
« Rééducation périnéale
masculine : mode
d'emploi »
Chez Robert JAUZE.

Chargée de cours à l'Institut de Formation de Masso-Kinésithérapie de Besançon et de Montbéliard ainsi qu'à l'UFR de médecine de Besançon dans le cadre du Diplôme inter-universitaire de statique pelvienne. Par ailleurs, formatrice en pelvi-périnéologie à l'Institut de Pelvi-Périnéologie de Paris et responsable pédagogique et enseignante dans le cursus certifiant de pelvi-périnéologie de la Haute Ecole de Santé du Valais en Suisse. Passionnée par la relation corps - esprit dans le développement des pathologies et dans la relation de soin, elle a suivi des formations complémentaires de Programmation neuro-linguistique, de communication non violente dans la relation de soin et actuellement de méditation en pleine conscience avec Christophe André. Membre du CA et co-fondatrice de l'ARREP / GRKP (Association réseau rééducation en périnéologie, groupe de recherche en kinésithérapie périnéale, Paris).

A la découverte de ce continent inconnu qu'est votre périnée...

*Au cours de notre rencontre,
Je vous propose de partir à la
découverte de cette zone*

anatomique... souvent méconnue,

Parfois tabou, qui clôt la partie inférieure de notre bassin et qui, que ce soit chez l'homme ou chez la femme, est indispensable au bon fonctionnement de notre corps ;

Ce plancher pelvien, comme nous l'appelons aussi, est en effet nécessaire au soutien de nos organes intra-pelviens, à la continence urinaire et anale ainsi qu'à la défécation. Pas très glamour je vous le concède mais très gênant quand la qualité de vie en est perturbée !

En effet, la statique viscérale surtout chez la femme est étroitement liée au tonus des muscles constituant le périnée. Malheureusement quelques étapes de la vie féminine (grossesses, accouchement, ménopause) vont souvent léser et affaiblir ce périnée et entraîner des effets secondaires comme les prolapsus (descente d'organe), l'incontinence ou encore des troubles sexuels tels que l'anorgasmie.

Chez l'homme, les muscles du périnée jouent un rôle important dans le contrôle et le maintien de l'érection et dans la continence post-opératoire après prostatectomie.

Par ailleurs, le plancher pelvien est le contre-appui essentiel du diaphragme, principal muscle respiratoire et leur travail synergique garantit une respiration ample et complète dans le respect de l'intégrité des organes pelviens.

Votre professeur de yoga vous demande souvent d'appliquer « mula bandha » en contractant doucement le sphincter anal et le périnée.... encore faut-il bien le situer et le ressentir...c'est ce que nous apprendrons lors de notre atelier.

Enfin, rappelons que certains sports et certaines pratiques de renforcement abdominal sont particulièrement délétères pour les muscles périnéaux ; nous aurons l'occasion au cours de cette causerie de les répertorier et de parler de prévention.

14, Rue Violet - BESANCON - Salle 1^{er} étage espace associatif Simone de Beauvoir
(Quartier St Claude - face lycée St Jean)

Entrée gratuite participation chapeau (pas de réservation)

Renseignements : C. DELABRE : 06.82.69.63.49

yoga.union.comtoise@gmail.com www.franchecomteyoga.com