

ATELIER DECOUVERTE animé par
Ghislaine Philippe
" A la découverte de ce
continent inconnu qu'est votre
périnée..."

Samedi 17 mars 2018
14 H 30 à 17 H 30

Accueil 14 h (ouverture de la bibliothèque)

ATELIER pratique

Prise de conscience du périnée et des
repères anatomiques environnants :

- ✓ Autopalpation des repères anatomiques du bassin, du diaphragme, grill costal, colonne vertébrale et situation du plancher périnéal.
- ✓ Perception active de la contraction périnéale dans les différentes attitudes posturales.
- ✓ Intégration du mouvement périnéal dans la dynamique respiratoire
- ✓ Utilisation de la synergie périnéo-abdomino-diaphragmatique
- ✓ Le périnée dans les postures de yoga.



Ghislaine
PHILIPPE

Kinésithérapeute et sophrologue Caycédiennne, spécialisée en pelvi-périnéologie est 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.

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.

Place limitée à 18 personnes

Matériel à apporter : - Prévoir tenue confortable et tapis si possible.

LIEU de l'atelier : Salle danse "Espace Associatif Simone de Beauvoir" 14 Rue Violet 25000 Besançon.

Renseignements : Tél. 03.81.53.60.81 - Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com
[Aucune inscription ne sera prise sans son règlement avant la date limite d'inscription.](#)

BULLETIN d'INSCRIPTION atelier pratique sur le périnée

à RETOURNER avec son règlement à : Annie BIANCHI - 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT DE L'ATELIER : ⇒ Adhérent : 10 € (Si vous voulez adhérer : +15 €) ⇒ Non-adhérent : 13 €
⇒ Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY - TOTAL : _____ €

ATELIER DECOUVERTE animé par
Ghislaine Philippe
" A la découverte de ce
continent inconnu qu'est votre
périnée..."

Samedi 17 mars 2018
14 H 30 à 17 H 30

Accueil 14 h (ouverture de la bibliothèque)

ATELIER pratique

Prise de conscience du périnée et des
repères anatomiques environnants :

- ✓ Autopalpation des repères anatomiques du bassin, du diaphragme, grill costal, colonne vertébrale et situation du plancher périnéal.
- ✓ Perception active de la contraction périnéale dans les différentes attitudes posturales.
- ✓ Intégration du mouvement périnéal dans la dynamique respiratoire
- ✓ Utilisation de la synergie périnéo-abdomino-diaphragmatique
- ✓ Le périnée dans les postures de yoga.



Ghislaine
PHILIPPE

Kinésithérapeute et sophrologue Caycédiennne, spécialisée en pelvi-périnéologie est 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.

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.

Place limitée à 18 personnes

Matériel à apporter : - Prévoir tenue confortable et tapis si possible.

LIEU de l'atelier : Salle danse "Espace Associatif Simone de Beauvoir" 14 Rue Violet 25000 Besançon.

Renseignements : Tél. 03.81.53.60.81 - Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com
[Aucune inscription ne sera prise sans son règlement avant la date limite d'inscription.](#)

BULLETIN d'INSCRIPTION atelier pratique sur le périnée

à RETOURNER avec son règlement à : Annie BIANCHI - 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT DE L'ATELIER : ⇒ Adhérent : 10 € (Si vous voulez adhérer : +15 €) ⇒ Non-adhérent : 13 €
⇒ Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY - TOTAL : _____ €

