

# Pour qui ?

- Les femmes, avant ou après la grossesse, la ménopause
- Les personnes : dont le métier nécessite une station debout prolongée,
- qui utilisent la voix, le souffle pour leur profession ou leurs loisirs,
- confrontées à un problème de surpoids,
- qui souhaitent mieux comprendre leur corps et prendre soin de leur posture.



## Renseignements Inscriptions

Françoise LUCE

Certifiée Méthode

Périnée & Mouvement ®

Par Blandine Calais-Germain



Tel : 06 88 47 92 69

Mail : [fluce38@gmail.com](mailto:fluce38@gmail.com)

Hébergée chez BNPSI SAS

RCS 480 126 838

Impression NumériP 38110 St Jean de Soudain

Ne pas jeter sur la voie publique

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



**Périnée et Mouvement ®**  
Cours collectifs  
**2017/2018**

**Dolomieu, Ruy**

**Retrouvez votre intégrité  
corporelle**

**Éternuer, tousser, rire, sauter,  
courir**, en confiance, grâce à la  
tonification des muscles du  
plancher pelvien reliés au corps  
entier en mouvement.

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

# Une méthode bénéfique à toutes les étapes de la vie

**Périnée & Mouvement®** propose un renforcement et assouplissement des muscles du périnée. L'objectif est qu'il retrouve son rôle de soutien face aux pressions qui s'exercent sur lui tout au long de la journée.

*Périnée & Mouvement® ne peut en aucun cas se substituer ou être assimilé aux séances de rééducation du périnée pratiquées par les sages-femmes ou les kinésithérapeutes.*



## Cours collectifs

C'est un protocole de 12 séances progressives.

Exercices alternés de tonification et de détente des muscles du plancher pelvien en coordination avec d'autres mouvements usuels (respiration, équilibre postural, voix).

Les mouvements se réalisent debout, assis ou allongé en tenant compte des capacités de chacun. L'objectif est d'amener des formes variées de sollicitations du périnée en situation de sécurité.

Les séances intègrent des « flashes » anatomie, qui, alliés aux exercices physiques amèneront une nouvelle conscience corporelle. L'état et les fonctions du périnée en seront grandement améliorés.

En savoir plus sur les cours - Saison 2017/18  
[www.massagetmouvement.com](http://www.massagetmouvement.com)

Plusieurs cycles de 12 séances d'1 heure sont proposés dans l'année.

Ces cycles sont indépendants. Il est possible de s'inscrire à un seul cycle ou d'enchaîner les deux selon les besoins.

Pas de cours pendant les vacances scolaires et la semaine de l'Ascension.

### Deux cycles sur Dolomieu

Lundi de 19h45 à 20h45 - 12 séances - 156€

- Du 6 novembre 2017 au 5 février 2018

- Du 26 février au 11 juin 2018

### Deux cycles sur Ruy

Mercredi de 9h30 à 10h30

de 19h30 à 20h30

12 séances - 192€

- Du 8 novembre 2017 au 7 février 2018

- Du 28 février au 13 juin 2018