

# Pour qui ?

## Les femmes :

- avant ou après la grossesse,
- en période de ménopause

## Les personnes :

- dont le métier nécessite une station debout prolongée,
- qui utilisent la voix, le souffle, les appuis : chanteurs, musiciens, danseurs, praticiens d'arts martiaux...
- confrontées à un problème de surpoids,
- qui souhaitent mieux comprendre leur corps, prendre soin de leur posture, de leur sexualité.



## Renseignements Inscriptions

Françoise LUCE

Enseignante  
Périnée & Mouvement ®  
Abdos sans risque ®  
Pilates



Tel : 06 88 47 92 69

Mail : 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.messageetmouvement.com](http://www.messageetmouvement.com)



**2019/2020**  
Cours collectifs

**PILATES - PERINÉE**  
Dolomieu, Ruy

**Pratiquer le Pilates avec la  
connaissance du périnée**

**PERINÉE et  
MOUVEMENT®**  
Ruy, Apprieu

**Retrouver votre intégrité  
corporelle**

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

# Retrouver sa « base » et pratiquer le Pilates

**Pilates et Périnée & Mouvement® s'associent. Renforcer et assouplir les muscles du périnée pour lui redonner son rôle de soutien et pratiquer le Pilates avec cette nouvelle connaissance et conscience.**

*La méthode P&M® ne peut en aucun cas se substituer ou être assimilée aux séances de rééducation du périnée pratiquées par les sages-femmes ou les kinésithérapeutes. Elle est complémentaire.*



## Cours collectifs

### 30 séances progressives d'1 heure

Le Pilates privilégie le travail des muscles profonds. Il améliore ainsi la posture qui agit sur l'équilibre, l'alignement et l'allongement du corps. La respiration rythme le mouvement.

On parle souvent du **périnée** dans les exercices de gym, qui sait exactement où il est et quelle est sa fonction ?

Retrouver sa base par des exercices de tonification et de détente du périnée en coordination avec d'autres mouvements usuels (respiration, équilibre, voix).

Rentrer dans la connaissance sensorielle du périnée permettra de l'intégrer corporellement en pratiquant le Pilates.

En savoir plus sur tous les cours 2019/20  
[www.massageetmouvement.com](http://www.massageetmouvement.com)

### Pilates - Périnée - 30 séances

DOLOMIEU - Lundi - 19h45 à 20h45 - 390€

Du 23 septembre 2019 au 15 juin 2020

RUY - Mercredi - 9h30 à 10h30 - 480€

- Du 25 septembre 2019 au 17 juin 2020

### Périnée et Mouvement® seul 2 cycles de 12 séances

RUY - Mercredi - 10h45 à 11h45 - 192€

- Cycle 1 – Du 6 nov 2019 au 5 février 2020

- Cycle 2 – Du 11 mars au 17 juin 2020

### 1 cycle de 10 séances

APPRIEU - Samedi de 9h30 à 10h30 - 140€

- Du 12 octobre 19 au 16 mai 2020

Les cours particuliers ont lieu toute l'année sur rendez-vous