



YOGA & ANATOMIE du PERINEE **TOUT SAVOIR**

Déroulement du Stage

Samedi 20 Avril 2024

*Accueil des participants (e) de 9 H à 9 H15
par Christelle notre professeure et membres du bureau*

Durée du stage de 9H30 à 12H30

Lieu : Salle polyvalente Animation La Saussaye

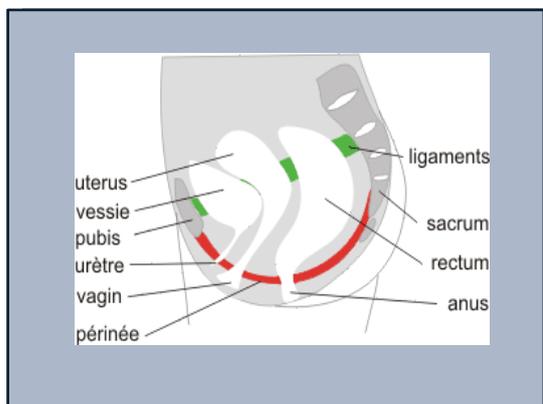
TARIF 15 € adhérents € au Yoga Club

20 € non adhérents (dont 5 € adhésion).



Tous concernés

Anatomie du PERINEE



Programme

- DEFINITION
- CONSTATS et OBJECTIFS DU STAGE
- CONNAITRE son PERINEE et ADOPTER les bonnes pratiques pour en prendre soin.
- PERINEE, **Muscles Superficiels** - PRESENTATION et EXERCICES.
- PERINEE, **Muscles Profonds** - PRESENTATION et EXERCICES.



Pause de 10 minutes

- CAUSERIES SUR LES BONNES PRATIQUES
- EXERCICES DE DETENTE
- RELAXATION

Suggestion retour de stage

***Si vous le souhaitez, laisser un commentaire sur notre boîte mail
lasaussayeyogaclub@gmail.com***

INFORMATION INSCRIPTION

Courrier : Yoga club la Saussaye de la Saussaye - 4 place du cloître - 27370 La Saussaye.

Site Web : Qigongtaichiyogaclubdelasaussaye.fr

Téléphone : 06 99 49 25 47