M' Ton Périnée

Association On S'Bouge à Minzier

Des ateliers pratiques pour les femmes qui souhaitent prendre soin de leur périnée
20 € / séance de 1h15 – inscription à la séance - (mini 8 inscrits – maxi 12)

Mardi 12/09/2023 à 20h45
Dojo de Frangy
Justine CHAPELIER, kiné uro-génitale : *anatomie du périnée, conseils et exercices d'entretien*

Mercredi 04/10/2023 à 20h45
Dojo de Frangy
Claire CHANET, formatrice en méthode Feldenkrais : *Dentelle pelvienne*

Mardi 21/11/2023 à 20h30
Salle des fêtes de MINZIER
Mathieu HUMEAU, professeur de gymnastique : *périnée et renforcement musculaire*

Jeudi 14/12/2023 – 19h45
Salle des fêtes de Marlioz
Anaïs ETIENNE, sophrologue : *Conscience du périnée dans sa dimension tissulaire et musculaire*

Mardi 16/01/2024 - 19h00
Petite salle de MINZIER
Noëlle DIEBOLD, professeure de yoga : *yoga et périnée*

Mercredi 21/02/2024 – 18h45
Dojo de SEYSSEL
Gaïa ANTOINA, professeure de Pilates et taïso : *Présence en périnée avec la méthode Pilates*

Lundi 25/03/2024 – 19h
Salle au RDC de la Maison de Vie 1 – Chêne en Semine
Laurence PERRET, professeure de yoga : *yoga et périnée*

Jeudi 18/04/2024 – 19h
Salle des Puces à FRANGY
Alexandra BOURBONNAIS, professeure de Qi Qong : *Souffle et périnée*

Mardi 14/05/2024 à 20h30
Salle des fêtes de MINZIER
Stéphanie DONNET, professeure de danse : *danse ton périnée !*

Pour toute précision : *onsbougeminzier@gmail.com*
ou *agnes_frionnet@hotmail.fr* - portable : 06 01 76 12 11