

## FICHE D'INSCRIPTION

# " Mieux connaître son périnée Savoir le maintenir en bonne santé"

Conscience - Tonus - Souplesse - Ancrage  
Prévention au quotidien

### A retourner

Association « Les Grands Jardins du Theil  
28, rue de l'église - 50330 Le Theil  
02.33.44.72.04 - nicolebriard@neuf.fr

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Courriel : .....

Je verse 30€ d'arrhes à l'ordre de « Les Grands Jardins du Theil ».

**Adhérent « Les Grands Jardins du Theil »**

**Oui**

**Non** : Montant de l'adhésion à partir de 10€

J'adhère à l'association « Les Grands Jardins du Theil »

Somme versée : .....€  liquide  chèque

Association Les Grands Jardins du Theil

# " Mieux connaître son périnée Savoir le maintenir en bonne santé"

Conscience - Tonus - Souplesse - Ancrage  
Prévention au quotidien

**Samedi 11 mars de 14h00 à 17h00**



**animé par  
Nathalie  
GEROUARD -  
LANGLET**

- Rôles du périnée : plancher musculaire du tronc, soutien viscéral, muscles sphinctériens
- Anatomie de la zone du périnée et des structures environnantes : éveil proprioceptif, travail sensoriel régional d'abord dans la région du bassin, puis dans les différentes zones du plancher pelvien : sentir pour comprendre.
- Les âges de la vie : jeunesse, grossesses, accouchements, quarantaine, ménopause...
- Comment minimiser les risques et accompagner les jeux de pressions du quotidien (portages, sports, miction, respirations, chant et expressions corporelles )?
- Périnée & équilibre

Nous alternerons théorie et de nombreux exercices pratiques. ( <http://www.natdala.com> )

**Tenue** : souple et chaude permettant une grande liberté de mouvement

**Horaires** : 14h00 à 17h00

**Tarif** : 30€ + adhésion à l'association

**Où** : 28 rue de l'église 50330 – Le Theil

### **Renseignements et Inscriptions :**

Nicole BRIARD - 02 33 44 72 04 - nicolebriard@neuf.fr

<http://lesgrandsjardinsduthheil.fr>