

Votre périnée vu par:
Aira Plamper Ostéopathe et
Marie-Christine Pache Professeure de yoga
Messieurs , Mesdames, vous êtes concernés

LE 11 JUILLET 2026 de 14H30 à 18H00

Un atelier vous sera proposé afin de mieux
Connaître votre périnée

- son rôle
- le situer
- le garder en forme

Contact

06-25-35-41-95

A CAZALS 1er étage de la mairie

TARIF: 25 EUROS

Première partie Animée Par Aira

- L'anatomie
- les muscles principaux
- Le rôle du périnée
- Fonctions et problématiques
- Les gestes à adopter et ceux à éviter.



OSTEO
YOGA

Seconde partie animée par
Marie-Christine

Séance de yoga en lien avec le périnée

- respiration pelvienne
- repérage sensoriel
- exercices de renfort pelvien
- assise silencieuse dans l'écoute du corps
- relaxation

