

## POUR QUI ?

### LES FEMMES

- Avant ou après la grossesse
- En période de ménopause

### MUSICIENS, CHANTEURS, SPORTIFS...

Qui souhaitent tonifier leur posture, retrouver un tronc long, un corps réactif et souple

### TOUTE PERSONNE

- Dont le métier nécessite une station debout prolongée
- Qui utilise la voix, le souffle, les appuis
- Confrontée à un problème de surpoids
- Qui souhaite mieux comprendre son corps, prendre soin de sa posture, de sa sexualité



## RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS



**Françoise LUCE**

ENSEIGNANTE PILATES  
PÉRINÉE & MOUVEMENT®  
ABDOS SANS RISQUE® ET  
ABDOS DE GASQUET®

**06 88 47 92 69**

fluice38@gmail.com

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

*Massage  
Anatomie & Mouvement*

AVEC LE SOUTIEN DE L'ASSOCIATION CORPS ESSENCE

Siren : 538 588 807

Impression : Numérip - 38110 La Tour du Pin

Conception : Ma P'tite Agence de Com' - Marion Corneille

Crédit photos©Blandine-Calais-Germain | Ne pas jeter sur la voie publique



*Cours collectifs  
& Cours particuliers*



**2023**

**2024**

DOLOMIEU (38110)  
RUY (38300)

**PILATES**

**PÉRINÉE & MOUVEMENT®**

**ABDOS SANS RISQUE®**

**ABDOS DE GASQUET®**

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

# Retrouvez cet allié qui est votre corps

## PILATES / PÉRINÉE & MOUVEMENT®

Renforcer et assouplir les muscles du périnée pour lui redonner son rôle de soutien et pratiquer le Pilates avec cette nouvelle connaissance et conscience.

### APPROCHE

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 se situe 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). Entrer dans la **connaissance sensorielle** du périnée permettra de **l'intégrer corporellement** en pratiquant le Pilates.

## PILATES / ABDOS

Pilates, Abdos sans risque® et Abdos de Gasquet® : une association gagnante ! Renforcement des muscles abdominaux en protégeant le périnée, les disques intervertébraux et la paroi abdominale.

### APPROCHE

L'ensemble des exercices est fondé sur une **connaissance précise de l'anatomie**. Une bonne maîtrise des abdos, c'est bon pour la **voix**, la **respiration**, la **posture**, la **coordination** des membres.

Les cours s'appuient sur : les **appuis** et l'**endurance** ; le **renforcement** des muscles profonds qui soutiennent le

squelette ; l'**articulation** de la colonne vertébrale ; l'**ouverture** et la **mobilité** des épaules ; le placement du bassin à partir du périnée ; l'**auto-grandissement** ; la **respiration**. **Expirer c'est grandir et mincir.**

## PÉRINÉE & MOUVEMENT®

La méthode Périnée & Mouvement® propose un renforcement des muscles du périnée dans tout le corps en mouvement. C'est une méthode bénéfique à toutes les étapes de la vie.

### APPROCHE

L'objectif est que le **périnée retrouve son rôle de soutien** face aux pressions qui s'exerce sur lui tout au long de la journée. **Vous pourrez de nouveau éternuer, tousser, rire, sauter, courir en confiance** car vous aurez appris à repérer les situations à risques.

*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.*

Une posture juste sans recherche de performance



## COURS COLLECTIFS

(SAUF VACANCES SCOLAIRES ET SEMAINE DE L'ASCENSION)

### CYCLE PILATES / PÉRINÉE / ABDOS À DOLOMIEU

Lundis de 10h30 à 11h30 du 18/09/2023 au 20/05/2024

Lundis de 18h30 à 19h30 du 18/09/2023 au 20/05/2024

**378€**/personne + 10€ d'adhésion | 27 séances

### CYCLE PÉRINÉE & MOUVEMENT® À RUY - 2 CYCLES INDÉPENDANTS

Mercredis de 17h à 18h du 27/09/2023 au 13/12/2023

et du 10/01/2024 au 27/03/2024

**160€**/personne + 10€ d'adhésion | 10 séances

### CYCLE PILATES / PÉRINÉE / ABDOS À RUY

Mercredis de 18h15 à 19h15 du 20/09/2023 au 22/05/2024

**432€**/personne + 10€ d'adhésion | 27 séances



## COURS PARTICULIERS

VOUS N'ÊTES PAS DISPONIBLES AUX DATES DES COURS COLLECTIFS ?

DÉCOUVREZ LES COURS PARTICULIERS ET EN DUO !

### ◦ Séance "à la carte" en DUO

Cours particulier pour 2 personnes | **42€**/personne

### ◦ Cycle "à la carte" en DUO

Cycle 10 séances pour 2 personnes | **380€**/personne

### ◦ Séance individuelle "à la carte"

Cours particulier pour 1 personne | **60€**/personne

### ◦ Cycle individuel "à la carte"

Cycle 10 séances pour 1 personne | **550€**/personne

