

Pour qui ?

Les femmes :

- avant ou après la grossesse,
- en période de ménopause

Les personnes :

- dont le métier nécessite une station debout prolongée,
- qui utilisent la voix, le souffle, les appuis : chanteurs, musiciens, danseurs, praticiens d'arts martiaux...
- confrontées à un problème de surpoids,
- qui souhaitent mieux comprendre leur corps, prendre soin de leur posture, de leur sexualité.



Renseignements Inscriptions

Françoise LUCE

Enseignante
Périnée & Mouvement ®
Abdos sans risque ®
Pilates



Tel : 06 88 47 92 69

Mail : fluce38@gmail.com

Siren : 538 588 807
Impression NumeriP 38110 La Tour du Pin
Ne pas jeter sur la voie publique

www.massagetmouvement.com



2020/2021
Cours collectifs

PILATES - PERINÉE
Dolomieu

Pratiquer le Pilates avec la
connaissance du périnée

PERINÉE et
MOUVEMENT®
Bourgoin, Apprieu

Retrouvez votre intégrité
corporelle

www.massagetmouvement.com

Retrouver sa « base » et pratiquer le Pilates

Pilates et Périnée & Mouvement® s'associent. Renforcer et assouplir les muscles du périnée pour lui redonner son rôle de soutien et pratiquer le Pilates avec cette nouvelle connaissance et conscience.

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.



Cours collectifs

29 séances progressives d'1 heure

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 est 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).

Rentrer dans la connaissance sensorielle du périnée permettra de l'intégrer corporellement en pratiquant le Pilates.

En savoir plus sur tous les cours 2020/21
www.massageetmouvement.com

Pilates - Périnée - 29 séances

DOLOMIEU - Lundi - 19h45 à 20h45 - 377€

Du 21 septembre 2020 au 31 mai 2021

Périnée et Mouvement® seul

2 Cycles de 10 séances

BOURGOIN - Mercredi - 19h45 à 20h45 - 165€

Du 4 novembre 2020 au 20 janvier 2021

Du 24 février au 19 mai 2021

Cycle de 10 séances

APPRIEU - Samedi de 9h30 à 10h30 - 140€

- Du 10 octobre 2020 au 22 mai 2021

Les cours particuliers ont lieu toute l'année sur rendez-vous