



# YOGA & ANATOMIE du PERINEE *TOUT SAVOIR 2<sup>ème</sup> session*

## Déroulement du Stage

**Samedi 17 mai 2025 de 9h30 à 12h30**

*Accueil des participants (e) de 9 H à 9 H15 par  
Christelle notre professeure et membres du bureau  
Lieu : Salle polyvalente à l'Espace Animation La  
Saussaye*

**Tarif: 15 € adhérents € au Yoga Club**

**25 € non adhérents (dont 10 € adhésion).**

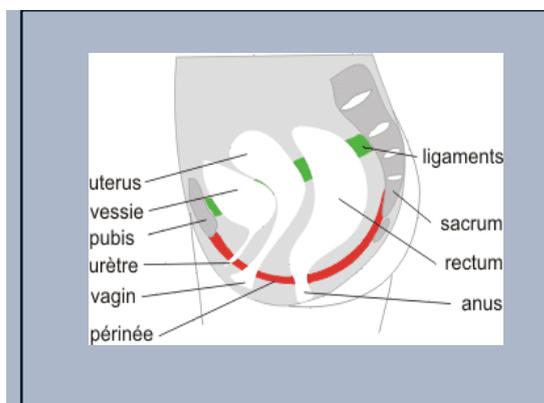
## Programme

- Qu'est-ce que le Périnée ?
- Identifier son bassin dans le corps ;
- Relaxation / Préparation du Corps ;
- Conscience de son Périnée, connexion à cette partie du corps ;
- Présentation et travail du Périnée superficiel et profond :  
Pratique de Yoga en poursuivant la conscience et le travail  
du Périnée (assouplissement, contraction/décontraction...)



**Tous concernés**

## Anatomie du PERINEE



## **Pause de 10 minutes - 15 minutes**



**Autour de boissons et douceurs partagés.**

- Causerie sur les bonnes pratiques et facteurs fragilisant le Périnée.
- Poursuite du travail du Périnée superficiel et profond, conscience de l'importance du Périnée dans l'équilibre et l'ancrage au sol.
- Relaxation.
- Questions diverses

**\*\* Vous pouvez si vous le souhaitez laisser un commentaire sur notre boîte mail.**

### **INFORMATION INSCRIPTION**

**Courrier : Yoga club la Saussaye Mairie 4 place du cloître - 27370 La Saussaye.**

**Site Web : Qigongtaichiyogaclubdelasaussaye.fr - Téléphone : 06 99 49 25 47**

**Boîte mail : lasaussayeyogaclub@gmail.com**