



Frédérique LEBOEUF-ALBERBIDE
Enseignante de Yoga
Formée et diplômée à d'IFY (Viniyoga)
Tél. : 06.77.56.72.85.

LE PÉRINÉE FÉMININ, LE CONNAÎTRE POUR MIEUX LE PROTÉGER Atelier de 3.30

Le Périnée, organe central est têt, zone innervée par le nerf, autrefois appelé, « honteux ».
Dénomination révélatrice du voile pudique que les anatomistes d'antan ont jeté sur cette
partie du corps humain et en particulier du corps féminin
Dans notre société,
« le périnée est ignoré, inconnu, maltraité, abîmé et négligé tout au long de la vie ».

Je vais vous proposer un ensemble de planches détaillées pour vous aider à visualiser cette
zone puis à la conscientiser par différents exercices

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU : 110 Boulevard Arago
85000 LA ROCHE SUR YON

Dates Samedi 30 novembre 2019 de 9.00 à 12.30
Samedi 14 mars 2020 de 9.00 à 12.30

Participation : 40 € (2 X 20€)

4 personnes minimum, 10 personnes maximum

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : PRENOM :
ADRESSE :
TÉL. : MAIL :

Je m'inscris à l'atelier sur le Périnée féminin du 30 novembre ou
du 14 mars (rayer date inutile)

Je verse 20€ à la réservation et 20 € le jour de l'atelier

Fait à Le Signature