ATELIER Périnée et Yoga

Samedi 24 et dimanche 25 janvier 2026

Avec Catherine Brugère, enseignante diplômée de l'AFYI
et de la méthode « Périnée & Mouvement »

Samedi : 17h/19h30 : Le périnée : notions d'anatomie, comportement bénéfiques, mobilité et lien avec la respiration, gestes musculaires, tonicité et détente du plancher pelvien.

Dimanche : 10h/12h30 : la pratique posturale et le périnée : bienfaits, soutien et protection, bandhas et respiration.

Participation : samedi soir : 30€ - dimanche matin : 30€

Les deux ateliers : 50€

Les personnes ayant déjà participé à un atelier peuvent venir seulement le dimanche pour la pratique.

14 personnes maximum.

Ouvert à toutes et tous à partir d'un an de pratique du yoga.

Inscriptions auprès de Catherine Brugère :

0665343911 – catyoga17@yahoo.fr