



Atelier au féminin

Tonification abdos-périnée

Samedi 12 novembre 2016 de 10h à 16h

En petit groupe limité à 8 participantes

Lieu : Akasha Yoga, Rue de Savoie 4, 1207 Genève

Prix : CHF. 160,- / réduit CHF. 140,-*

*) élèves Nafas ou inscription et paiement avant le 20 octobre

Programme du stage

Afin de maintenir le dynamisme et de mieux intégrer la matière enseignée, les parties théoriques et pratiques alternent tout au long du stage et sont illustrées par la projection de nombreuses images et d'un petit film.

Partie théorique : Compréhension de la structure et des fonctions

- Eléments d'anatomie-physiologie illustrée à l'aide de planches anatomiques et modèle en 3 dimensions
- Relation avec le diaphragme, la respiration et la colonne vertébrale
- L'hyperpression abdominale et ses effets sur le périnée
- Visionnement du film de la Dr. Bernadette De Gasquet
- Les bonnes pratiques pour protéger le plancher pelvien dans les actes de la vie quotidienne
- Aspects énergétiques et symboliques

Partie pratique : prise de conscience et exercices

- Prise de conscience de l'ensemble du bassin, des insertions du plancher pelvien et de sa façon réagir aux mouvements
- Exercices dynamiques et mobilité du bassin selon la méthode Franklin
- Sentir la relation entre périnée et diaphragme
- Respiration libre et posture correcte en étirement
- Exercices impliquant abdominaux et périnée selon la méthode de Gasquet
- Comment aménager les actes de la vie quotidienne pour protéger le périnée
- Partie festive en musique avec l'apprentissage des mouvements du bassin pratiqués dans les danses orientales, qui sont un bienfait pour toutes les femmes.