

Méthode Feldenkrais™

thème du stage " le périnée "

*ce stage s'adresse également
aux hommes et aux femmes*

animé par **Catherine Delatre** praticienne certifiée depuis 2006

17 et 18 novembre 2018

salle de Lusine, cité Beausoleil

Marcillac 12330

samedi de 14h00 à 18h00

dimanche de 10h00 à 14h00

TARIF 80 € le stage + 5 € d'adhésion

(1/2 tarif demandeurs d'emploi, RSA, étudiants)

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Catherine Delatre 07 82 33 40 21

Catherine.delatre@orange.fr

INFOS www.catherine-delatre.fr

le périnée ou plancher pelvien

Le périnée ou comment se donner l'occasion de mieux connaître son bassin, pour développer force, intimité et confiance.

Que l'on soit homme ou femme le plancher pelvien est un tissu musculaire important qui ferme le petit bassin. Celui-ci a la double fonction de soutenir et permettre les différents passages.

Nous allons mettre en relation le périnée avec le diaphragme, les yeux, la langue, la colonne vertébrale, les pieds, développer la possibilité d'utiliser cette musculature dans la détente ou la contraction, avoir le choix.

Ces faisceaux musculaires sont vivants et peuvent répondre en douceur et en force, en soutien lorsque nous toussons, rions ou courons, comme support régulateur de nos états émotionnels, mais aussi en finesse pour varier les sensations dans la relation sexuelle et permettre les passages. Le périnée a un rôle primordial dans la pratique du chant, d'un instrument à vent ou toute autre pratique.

Nous allons nous éveiller plus particulièrement à cette région à travers un voyage dans le corps en mouvement, des mouvements simples ou plus complexes, souvent inhabituels voire inattendus. Nous progresserons par essais et tâtonnements,

Par un retour vers soi, une attention vers ce qui se sent et se vit dans l'instant. Là se trouve un lieu à partir duquel nous allons vivre en douceur de nouvelles expériences. Des possibilités de mouvement peuvent grandir, se sécuriser et continuer à se développer.

La Méthode Feldenkrais™ est un moyen accessible à tous. Elle permet d'explorer, de créer, de découvrir et d'oser de nouvelles voies. C'est une manière de travailler avec soi qui invite à plus d'ouverture vers le moins connu.

« Il n'y a pas une bonne ou une mauvaise façon de faire, l'intention et l'action doivent juste correspondre »

(Moshe Feldenkrais)