



Salle Armorique
2 rue Jack K rouac
RENNES

Le périnée dans le corps entier en mouvement

Méthode Périnée & Mouvement[®]

Prochains cycles : Samedi de 10H   12H

2 et 16/10 – 13 et 27/11 – 11/12

Lundi de 15H   16H

3/01 au 21/02

Nathalie BOURGIN

[Www.nathaliebourgin.com](http://www.nathaliebourgin.com)

06 70 31 46 04

Méthode Périnée et Mouvement®

C'est une ligne de Travail corporel, une gymnastique douce conçue spécifiquement pour découvrir le bassin et le périnée tout en les associant au travail corporel global (la respiration, le mouvement, la voix).

Progressivement, le bassin s'assouplit, la reconnaissance anatomique et sensorielle des muscles du périnée s'affine et s'affirme, des exercices progressifs sont proposés pour muscler, détendre et étirer les muscles du petit bassin.

Cette méthode s'adresse à tou(te)s.

En pré et post natal, en technique corporelle associée à la pratique du chant et des instruments à vent, aux professions dont la voix est l'outil : comédiens, chanteurs, enseignants. Elle complète de façon significative l'enseignement des cours Pilates, du Yoga, des Arts martiaux. La méthode Périnée et Mouvement® ne se substitue pas à une rééducation périnéale mais l'accompagne très favorablement.

LES PROCHAINS ATELIERS

- **Le cycle Périnée et Mouvement®**

Salle Armorique, 2 rue Jack KEROUAC RENNES

5 séances Samedi de 10H à 12H

2 et 16/10 – 13 et 27/11 – 11/12 - 150€

10 séances Lundi de 15H à 16H

3/01 au 21/03

- **L'atelier PERINEE ET VOIX**, Samedi 20 NOVEMBRE
10H 17H30 Jardins Rocambole, CORPS NUDES (35)
Co animé avec Véronique THOMAS,
Chanteuse et Prof Roy Hart Théâtre, 110€/95€

Nathalie BOURGIN, Enseignante de Techniques corporelles

Diplômée d'État, certifiée par Blandine CALAIS GERMAIN
Méthode Périnée et Mouvement®

Sophro-Relaxologue

nathaliebourgin35@gmail.com, www.nathaliebourgin.com

06.70.31.46.04