

# Les ateliers du périnée

## PRÉSENTATION :



Vous prenez soin de votre dos, de vos épaules, de vos jambes... qu'en est il de votre périnée?

Nous vous proposons 5 ateliers d'une heure afin d'explorer une thématique par atelier, pour prendre conscience et intégrer le périnée dans votre hygiène de vie.

Notre objectif est de partager nos connaissances et notre expérience de kinésithérapeutes ainsi que des pratiques pour prendre soin de son périnée au quotidien.

Nous accueillons hommes et femmes de tous âges pour ces ateliers qui se déroulent au tapis.

## INTERVENANTES :

**Julie Bailly**

- 06.85.25.08.45
- [julie\\_bailly@msn.com](mailto:julie_bailly@msn.com)

## Céline Leboeuf

- 06.22.26.87.81
- celine.leb@wanadoo.fr

## TARIFS :

- 100€ pour la session de 5 ateliers
- inscription pour la session de 5 ateliers

*« Adhésion exceptionnelle obligatoire à l'association : 5€ par chèque à l'ordre du champ girault »*

### 1ère SESSION:

les lundis de 8h45 à 9h45 :

- 02 et 16 Octobre 2023,
- 06 et 20 Novembre 2023,
- 04 Décembre 2023.

### 2ème SESSION :

les mardis de 15h à 16h en 2024 :

- 20 Février 2024,
- 12 et 26 Mars 2024,
- 02 et 16 Avril 2024.

## Autres lieux

Au cours de l'année, nous proposons des ateliers à Tours Nord, Montlouis sur Loire et Amboise

(En fonction des demandes)

