



Le plancher pelvien

le connaître, le tonifier, le préserver

Samedi 21 novembre 2026
de 13h45 à 17h

Espace André Chamson
salle Georges Brassens
2 bd Louis Blanc - Alès

A tous les âges de la vie de femme, la bonne santé des tissus du plancher pelvien est essentielle. En les maintenant souples et toniques, les viscères sont soutenus et fonctionnent de manière optimale ; la vie sexuelle est épanouie pour chaque partenaire ; la maternité préserve davantage cette zone délicate ; la maturité prend soin de les entretenir tout au long de la vie.

13h40 Accueil, le temps de se mettre à l'aise

13h45 Découvrir, ressentir, l'anatomie du plancher pelvien

15h00 Une pause : thé, infusion, fruits secs et fruits de saison

15h20 Tonifier les muscles du pancher pelvien avec des exercices simples.
Les gestes de la vie quotidienne, tonifier les muscles autour du plancher pelvien.

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Portable :

Courriel :

Participation : 35€.

Espèces acceptées.

Chèque libellé à l'ordre de "L'école de yoga".

Arrhes : 20 € à joindre à votre inscription.

En cas d'annulation de ma part, les arrhes vous seront restituées.

En cas d'annulation de votre part, les arrhes seront conservées à partir du 14 novembre.

Renseignements : **Sandrine Beaune : 06 65 61 46 61**
lecoledeyoga@gmail.com

La fiche d'inscription et le règlement sont à remettre à Sandrine Beaune.

**Merci de vous inscrire avant le 14 novembre 2026
afin de confirmer le maintien de la pratique.
Il y a 10 places.**