

**Post-formation Zoom**  
**Plancher pelvien et équilibre**  
**2-3-4 Juillet**

Le plancher pelvien est un centre de soutien et d'énergie. Il assume le poids du thorax, a besoin de souplesse pour les passages, doit s'adapter à toutes les positions du corps en mouvement et ne se voit pas !

Lorsque nous sommes assis, le plancher pelvien, le bassin et la colonne vertébrale assurent cette position.

Debout, en mouvement, nous sommes en équilibre sur nos deux pieds, et notre plancher pelvien est censé s'adapter continuellement aux changements de position. Il va donc être intéressant d'explorer ces deux aspects importants du PP.

**Le réveil sensible du plancher pelvien**

Il sera stimulé à travers des mouvements associés aux autres voûtes, pendant des PCM connues.

Des séances plus courtes, non connues seront proposées. Ce sont des séances adaptées à ce travail et en lien intime avec les enseignements Feldenkrais.

Le souffle, la voix accompagneront parfois cette recherche.

L'idée principale sera de faire vivre cet espace dans les mouvements du quotidien, des plus simples au plus subtiles.

**L'exploration de l'équilibre-déséquilibre**

Une recherche dans la marche aussi bien que dans des positions plus tranquilles et souvent non symétriques, en lien avec le plancher pelvien.

**Pour ce cours sur zoom** Vous aurez besoin :

D'un ordinateur ou d'un I pad,

Un tapis de sol, une couverture et un support pour la tête.

Un espace d'environ 4 m<sup>2</sup>

Une bonne connexion Wifi

Des vêtements colorés que je puisse vous voir aisément sur l'écran.

Coût : 90 Euros

**Enseignante** : Brigitte Schoeb

Praticienne Feldenkrais depuis 30 ans en Suisse et en France.

Adresse :

25 BD d'Orient

83400 Hyères

06 16 54 10 23

[www.meditation-mouvement](http://www.meditation-mouvement)