

# POST-FORMATION FELDENKRAIS -ZOOM-

## PLANCHER PELVIEN ET EQUILIBRE

Les 25-26-27 juin 2021

Le PP a deux fonctions principales : C'est un support pour les organes internes et un lieu de passage pour l'urètre, le vagin et l'anus.

Un PP a besoin d'être fort et soutenant, et aussi suffisamment souple et détendu afin de permettre les ouvertures nécessaires.

Les deux fonctions semblent s'opposer, pourtant elles sont complémentaires et ne peuvent être vécues le plus naturellement possible que si les tissus s'adaptent avec suffisamment d'élasticité.

Durant ces 3 jours je vous propose de faire vivre cet espace, de lui redonner des choix de mouvement et de présence.

Comme dans toute recherche, il est important de plonger d'abord dans du connu, puis, délicatement d'y ajouter des éléments plus fins et différenciés qui vont pouvoir s'affiner, se sensibiliser et s'ajuster.

Le PP peut ainsi devenir présent dans tous les mouvements du quotidien, il sera alors possible de le resserrer, de le relâcher tant pour le confort, la confiance, le plaisir et l'effort.

### **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 m2

Une bonne connexion Wifi

### **Horaires :**

Vendredi de 18h30 à 20h30

Samedi et Dimanche de 11h30 à 13h et de 18h30 à 20h

Prévoir 15 min de plus pour un partage dimanche.

**Coût :** 90 Euros payable par chèque à

Brigitte Schoeb

25 Bd d'Orient

83400 HYERES

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