

ATELIER PILATES - MOUVEMENTS ET PÉRINÉE

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Visualiser la structure de notre bassin, nos muscles du périnée et plancher pelvien - **ressentir notre anatomie en mouvement!**
- **Comprendre** les termes anatomiques, le rôle du bassin, des muscles, des fascias et des membres inférieurs.
- Comprendre l'importance de prendre soin de cette partie du corps, **sa fonction pour le bien-être.**
- Apprendre, ressentir, explorer comment le mouvement peut renforcer et détendre les muscles et **promouvoir un périnée dynamique qui répond aux demandes du corps et l'impact de la force.**
- Comprendre comment le périnée et plancher pelvien et les fascias forment **partie intégrale du corps** et ne sont en aucun cas mis-à-part dans la pratique du mouvement.
- Comprendre et explorer le **rôle du diaphragme**, de la respiration, pour un périnée dynamique.
- **Intégrer une pratique de mouvements simples** avec focus périnée dans notre activité physique.
- Introduction à la technique de respiration hypopressive - réduire la pression intra abdominale, en mouvement avec la respiration spécifique et apnée.



LE FORMAT DU PROGRAMME

Atelier Anatomie en Mouvement: 90 minutes

Comprendre le rôle et les différentes fonctions des muscles du périnée, les visualiser et intégrer notre anatomie dans notre corps. Comprendre les termes anatomiques. Apprendre l'anatomie de notre bassin, le rôle des fascias. Avant tout, ressentir et intégrer cette partie souvent inconnue, dans notre corps.

Les cours: 4 sessions de 60 minutes

Intégrer son anatomie en mouvement: renforcer, relaxer les muscles du périnée et plancher pelvien en prenant compte de l'importance des fascias, de la respiration, des abdominaux, des membres inférieurs, du bassin. Explorer comment le mouvement fait partie intégrale pour mieux ressentir son périnée et promouvoir le bien-être en général et intégrer le mouvement avec le corps en entier, incorporer le travail de la sangle abdominale, de la respiration, du bassin, des jambes, du dos, un travail plus global pour



se sentir en forme. Un cours sur la respiration hypopressive. Cette méthode de respiration permet de calmer le système nerveux, de renforcer la sangle abdominale et le dos, et de protéger votre périnée grâce à la contraction involontaire. Peut aussi aider à lutter contre l'incontinence et améliorer le transit intestinal.

Vidéo(s) de mouvements: une playlist de vidéos de mouvements spécifiques partagée avec les participantes afin de pouvoir pratiquer à la maison et se rappeler des sessions mouvements! Vidéo avec replay pendant 1 an. Une vidéo aussi se fera selon le besoin des pratiquantes, une fois le programme complété.

Livret de l'atelier anatomie - pour vous rappeler de vos nouvelles connaissances acquises!

LE MATÉRIEL (fourni à part où spécifié non-fourni)

- Tapis
- Chaise
- Balles Franklin
- Serviette enroulée et une paire de chaussettes enroulée (*non fournies*)
- Ballon paille
- Bande Élastique
- Altères

Notez: si vous désirez acheter vos balles Franklin (deux balles lisses), je peux les commander sur le site Sissel et les frais de port sont partagés (balles 14€50 plus 2€50 de frais de port par personne).

LES COURS

Chaque cours constitue d'un ordre spécifique: échauffement et proprioception du bassin / corps, respiration, mouvements ciblés (partie renforcement et étirement), retour à la respiration. Chaque session offre un ou plusieurs focus particuliers (Bassin, Triangle Urogenital, Fascia, Diaphragme et périnée par exemple) avec un aspect spécifique de notre anatomie en mouvement.

DATES

Atelier Anatomie en Mouvement:

Samedi 14 septembre de 10h30 à 12h - livret remis en début de séance

Session 1 - lundi 16 septembre, de 18h à 19h

Session 2 - lundi 23 septembre, de 18h à 19h

Session 3 - lundi 30 septembre, de 18h à 19h

Session 4 - lundi 7 octobre, de 18h à 19h (abdos et respiration hypopressive)

Vidéo(s) - playlist partagée une fois le programme complété

INVESTISSEMENT

Personnel: Votre curiosité, votre plaisir de bouger et d'apprendre comment vous pouvez améliorer votre proprioception du bassin et de votre périnée et avoir des séries de mouvements clés pour encourager un périnée dynamique. Etre présente aux sessions et atelier. Nombre de participantes limitées à 6 personnes seulement.

Coût du programme: 135 € à régler dès réservation (virement, chèque, espèces) avant le 1 septembre. Possibilité de régler en deux paiements. Votre place sera réservée dès le paiement reçu.

ATELIERS PRÉCÉDENTS RETOURS: (basé sur l'atelier seulement, les cours sont une nouvelle addition! Notez que l'atelier d'origine aura du contenu nouveau sur les fascias).

'L'atelier m'a beaucoup plu ! La partie théorique était très intéressante et ludique, cela m'a permis de visualiser et d'associer les images et le mouvement. 👍'

'La pratique comme toujours très professionnelle et bienveillante, j'ai appris, ressenti et compris un peu plus encore sur cet atelier périnée. Merci pour le document et l'attention de cette transmission.'

'Au niveau de l'atelier "périnée": très intéressant.

Le support papier me permet de revenir dessus et de bien mémoriser "ce qui a été dit".

La visualisation est maintenant plus facile et peut être intégrée facilement dans le quotidien, dans mes autres activités telle que la pratique Qi Gong

Je recommande !'

Notez que ce programme est un programme basé sur le mouvement / sport-santé bien-être et pour améliorer la connaissance de notre corps. En aucun cas ce programme remplace l'avis de votre médecin ou professionnel de santé.