

## **DATES 2019 > GESTE ANATOMIQUE ® Blandine Calais-Germain**

### **- Périnée & Mouvement**

Périnée et Mouvement®, le geste anatomique est une ligne de travail qui met en jeu le périnée dans le corps entier en action. Tous les mouvements sont sélectionnés dans un but constant : amener des formes variées de sollicitation du périnée en situation constante de sécurité.

### **CONTENU**

- On recherche la tonification musculaire des muscles du plancher pelvien.
- On reconnaît la zone du périnée et toutes les structures environnantes à partir d'un travail sensoriel. Une grande importance est accordée à la reconnaissance sensorielle régionale.
- On change fréquemment de position au cours d'une séance.
- On met en oeuvre des jeux de pressions/dépression variés sur le périnée
- On met en étirement le périnée par des mouvements amples des hanches et de la colonne qui mobilisent le bassin.

### **Les Mercredis de 18h45-19h45**

**2-9-16 octobre | 6-13-20-27 novembre | 4-11-18 décembre**

### **TARIFS pour la série**

**10 cours adulte 250.- (forfait)**

**10 cours étudiant 210.- (forfait)**

### **Les Lundi Matin de 09h30-11h00**

#### **Périnée & Life Art Process**

*Danse & Mouvement Sensoriel, avec une pratique et intégration du périnée (geste anatomique®), et l'utilisation des outils Life Art Process®*

#### **> Dates**

4 novembre | 2 -16 décembre

**> Tarifs** série 3x 110.- adulte | 90.- étudiant

.....

#### **Intervenante :**

Ces cours sont donnés par Sophie Zufferey, danseuse professionnelle, diplômée par Blandine Calais-Germain pour les méthodes "périnée & mouvement" et "abdos sans risque". Praticienne en arts expressifs, soit LIFE ART PROCESS ® créée par la chorégraphe Anna Halprin et Daria Halprin.

#### **Pour s'inscrire :**

On s'inscrit pour une série de cours, qu'il vaut mieux intégrer au début, car il y a une progression du travail corporel, à [info@sophiezufferey.com](mailto:info@sophiezufferey.com) ou au **0041792472669**

*Le module est régulièrement reconduit au cours de l'année scolaire et l'on peut l'enchaîner plusieurs fois à titre d'entraînement personnel. Dans certains cas, le module est étalé sur deux ou trois trimestres.*