



Notre périnée

Stage découverte

Samedi 26 novembre 2022

**de 14H30 à 17H30 – 35 € pour les adhérents ou 40 €
à la Distillerie - Lodève**



Je vous invite à découvrir le Périnée dans le corps entier en mouvement et son importance fondamentale pour notre santé.

Ce stage s'appuie sur une connaissance simple de l'anatomie abordable par tous. Il nous amène à prendre notre « périnée en conscience » dans la vie de tous les jours pour améliorer notre respiration et notre posture.

Ce stage est animé par Françoise Navel-Brugnon – association Hokahey

- Enseignante en Qi Gong, Somatothérapeute
- Diplômée « *Périnée & Mouvement®* par Blandine Calais-Germain

Renseignements et inscriptions :

06 70 93 96 84 - hokahey.fr