Hoka hey

Périnée & Mouvement®

méthode Blandine Calais-Germain

Venez découvrir votre périnée dans le corps entier en mouvement et son importance fondamentale pour la santé.
Ce stage s'appuie sur une connaissance simple de l'anatomie.
IL nous invite à prendre notre « périnée en conscience » dans la vie de tous les jours en lien
avec notre respiration et notre posture.

.

*** Samedi 23 septembre 2023**
*** Dimanche 8 octobre**
*** Samedi 18 novembre**

de 9h30 à 17h

prendre son pique-nique

Stage animé par Françoise Navel-Brugnon
Enseignante de la méthode

hokahey.fr 06.70.93.96.84