

Hoka hey

Périnée & Mouvement® 2024

Méthode Blandine Calais-Germain

Venez découvrir votre périnée dans le corps entier en mouvement et son importance fondamentale pour la santé.

Ce stage nous invite à prendre notre «périnée en conscience » dans la vie de tous les jours, en lien avec notre respiration et notre posture et s'appuie sur une connaissance simple de l'anatomie.



- **Samedi 3 février – 14h30 à 17h30**
- **Samedi 23 mars – 9h30 à 17h**
- **Samedi 27 avril – 9h30 à 17h**

La Distillerie – Lodève

Stage animé par **Françoise Navel-Brugnon**
Enseignante de la méthode

hokahey.fr 06.70.93.96.84