

Découverte

Plancher pelvien Méthode Feldenkrais

Cet atelier vous permettra, au travers de mouvements spécifiques et doux, de renforcer votre plancher pelvien et de redonner force et soutien aux organes internes, afin de prévenir les risques d'incontinence.

Vous pourrez améliorer l'élasticité de la musculature et la coordination des réflexes du plancher pelvien. Une déficience du fonctionnement des muscles pelviens peut provenir, entre autres, des suites d'une grossesse ou à la survenue de la ménopause.

La méthode Feldenkrais "Prise de conscience par le mouvement" permet à chacun d'améliorer la qualité de ses mouvements, en tenant compte de la personne dans sa globalité (pour plus d'information sur la méthode: www.feldenkrais.ch)

Nouveau

VEVEY

Samedi 5 mai 12 9h30 à 12h30 fr. 60.-

Tél. 0844 555 500 - www.espace-prevention.ch

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – epvevey@avasad.ch

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – epaigle@avasad.ch