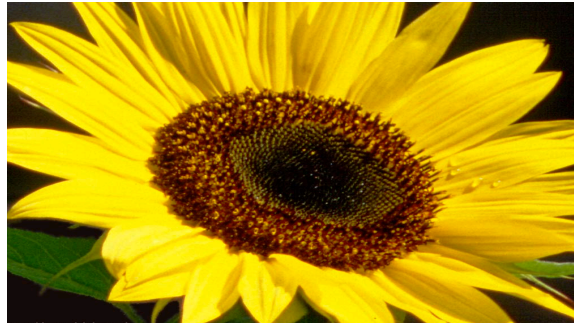


Mieux vivre – avec un plancher pelvien tonifié!

ATELIER DE DECOUVERTE

Vendredi , 24 janvier 2025 , 18 h - 19h15

Centre Synergies, Pré Tavanne 13, Porrentruy



Le plancher pelvien est d'une importance vitale à tous les âges de la vie

Que vous souhaitiez prévenir l'apparition de troubles ou que vous en souffriez déjà, il n'est jamais trop tard pour vous informer sur votre plancher pelvien, ses fonctions et les solutions existantes.

Les deux spécialistes du plancher pelvien, Marie Lepagney physiothérapeute, spécialisée en rééducation uro-gynécologique et la spécialiste BeBo® Anita Joray, thérapeute de mouvement

vous transmettront lors de cette séance d'information des connaissances de base sur les muscles du plancher pelvien, leur importance pour la santé féminine et vous apprendront comment protéger ce groupe musculaire au quotidien et l'entraîner efficacement. En outre, vous découvrirez les possibilités de traitement en cas de troubles tels que l'incontinence, des douleurs dans la zone intime, des infections urinaires à répétition etc. Vous pourrez également poser des questions et échanger avec le groupe.

Laissez-vous emporter au centre de votre corps, de votre bassin, ainsi qu'aux trois couches musculaires du plancher pelvien !

Prix : 10.--

Pour un complément d'informations et d'inscription

Anita Joray-Pool, Tél. 078 / 859 68 95

mail: cours@anitajoray.com