

Nouveau cours de base à Porrentruy



Le cours transmet des notions de base théorique et de pratique, avec compétence et sensibilité. Les sujets de la vessie et du plancher pelvien sont parcourus en détail.

Les instructions permettent de comprendre comment il est possible d'améliorer l'activité du plancher pelvien et comment les habitudes quotidiennes peuvent y contribuer si elles sont poursuivies correctement.

Avec le livre : « A la découverte du bien-être féminin » comme support de cours, vous recevez un résumé de la fonction du plancher pelvien avec beaucoup d'exercices pratiques qui vous permettront de renforcer votre dos, votre abdomen et votre périnée ainsi que de le protéger.

Porrentruy, Centre Synergies

Pré Tavanne 13

vendredi, du 7 mars 2025 - 11 avril 2025

18 h - 19h30

(7 / 14 / 21 / 28 mars - 4 / 11 avril)

6 x 90 min. / 200.-- (livre inclus)

→Prise en charge possible par les assurances maladie complémentaire

Pour un complément d'information et d'inscription

Anita Joray-Pool - tél. 078 / 859 68 95

mail: cours@anitajoray.com - www.anitajoray.com