

## **Yoga de la femme - travail du périnée**

Éternuer, tousser, rire, bouger en confiance grâce à la tonification des muscles du plancher pelvien. Un manque de tonicité et d'élasticité des muscles du périnée peut s'avérer gênant et même catastrophique, surtout pour une femme.

Il est donc indispensable de comprendre son fonctionnement et savoir le renforcer grâce à des exercices de yoga accessibles à toutes. On oublie parfois qu'un travail global ne concerne pas juste ce que l'on voit, mais aussi, et surtout, ce que l'on ne voit pas : les muscles profonds, les abdominaux et les muscles du périnée. Ce yoga féminin, conduit par notre professeur formé à la méthode du Docteur de Gasquet, propose des postures pratiquées en douceur et adaptées au renforcement des muscles du plancher pelvien. Ces séances spécifiques vous permettront de tonifier vos abdominaux tout en stimulant le maintien et améliorer les fonctions du périnée à l'aide de mouvements respiratoires adaptés.

Ce cours accueille aussi les femmes enceintes ou en suite de couches. Il n'est pas nécessaire pas d'avoir déjà pratiqué le yoga, vous pourrez commencer le cours quel que soit votre âge et à tout moment de l'année.

### **Temps forts :**

Yoga de la femme - mardi de 17h15 à 18h30

### **Où ? :**

Salle de Yoga  
113 rue de la République, 95240 Cormeilles-en-Parisis

### **Contact :**

AS Yoga

### **Courriel :**

[asyoga.acsc@orange.fr](mailto:asyoga.acsc@orange.fr) <sup>[1]</sup>

### **Site internet :**

[Site internet de l'association](http://acsc-yoga.org) <sup>[2]</sup>

---

**Source URL:** <https://www.ville-cormeilles95.fr/association/acsc-yoga-de-la-femme>

### **Liens**

[1] <mailto:asyoga.acsc@orange.fr>

[2] <http://acsc-yoga.org>