



## Connaître son périnée

**Fuites urinaires, douleurs, inconforts :**

*Qu'est ce que le périnée, à quoi il sert ?*

*Apports de la sophrologie, du yoga et de l'eutonie  
dans la prise de conscience  
et la gestion de ses dysfonctionnements*

**Atelier du samedi 15 janvier 2022**

**14h – 17h**

**Salle Paroissiale**

(208 boulevard Henri Barbusse à DRAVEIL)

parking derrière la mairie de Draveil

---

Pourquoi parler de périnée ?

Parce que cela concerne en particulier les femmes mais aussi les hommes, les jeunes et moins jeunes, les femmes qui ont eu des enfants mais aussi celles qui n'en ont pas.

Parce que trop de femmes se taisent et subissent les inconforts intimes, les douleurs, les fuites urinaires sans savoir qu'elles sont nombreuses et que, oui, il y a quelque chose à faire.

Parce qu'il est important de parler de cette partie du corps, aussi intime soit elle, pour changer le quotidien de toutes ces femmes et leur redonner la parole.

A travers cet atelier, nous vous proposons de mieux connaître ce qu'est le périnée, en prendre conscience et savoir à quoi il sert, pour mieux comprendre son fonctionnement et ses dysfonctionnements.

Vous saurez également à qui vous adresser et comment faire pour en prendre soin.

Grâce à des conseils, des exercices au tapis, l'utilisation du yoga, de la sophrologie et de l'eutonie, vous apprendrez à le connaître et à vous en occuper, pour votre confort actuel et futur.

*Intervenantes : Dominique Brunet, professeure de Yoga et Virginie Lang, sophrologue*

*Nombre de participants : 10 personnes maximum*

---

### Bulletin d'inscription

atelier Connaître son Périnée – 15 janvier 2022

**Nom-Prénom :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_

**Mail :** \_\_\_\_\_

A Draveil, le \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Signature :

*Bulletin à remplir et à renvoyer accompagné du règlement (chèque libellé à l'ordre de l'association SO-YO) à l'adresse suivante : Dominique Brunet, 28 B rue de Mainville 91210 Draveil ou à déposer directement aux heures de cours à Virginie Lang ou à Dominique Brunet.*

*Prévoir une tenue confortable et un tapis de yoga pour les exercices*

*Tarifs : 40€ par personne pour l'atelier de 3h / 20€ pour les 15-25 ans*