

# Amies et amis de la méthode Feldenkrais,

le prochain atelier de week-end autour de la méthode Feldenkrais se déroulera à l'Aselso Madeleine (18 allée Pierre Chevallier) à Orléans,

**le Dimanche 18 mai de 15h à 18h30.**

Il est ouvert à toutes personnes, y compris celles qui n'ont jamais expérimenté la méthode Feldenkrais. Il s'adresse aux personnes de tous âges et ne requiert aucune condition physique particulière.

Cet atelier s'articulera autour du thème :

## « le périnée (ou plancher pelvien) et le bassin »

*« Le plancher pelvien est ainsi nommé parce qu'il soutient en partie le tronc par le bas. S'étendant comme un hamac sur l'ouverture du petit bassin, il en constitue la musculature interne qui assure le soutien des viscères et des organes, aussi bien chez l'homme que chez la femme.*

*L'entretien de sa tonicité compense l'effet de la pesanteur sur les organes et prévient les risques de prolapsus\* ou les troubles de la continence. Plus encore chez la femme que chez l'homme, sa force demande de façon proportionnelle souplesse et élasticité puisqu'il est aussi « lieu de passage », notamment lors de l'enfantement.*

*À l'occasion de cet atelier, nous explorerons cette région souvent méconnue tout en la reliant aux mouvements du bassin lui-même, dans son rapport aux jambes et au tronc ».*



photo : toile d'araignée alourdie par des gouttes d'eau

*\*Descente d'organe*

Le tarif est de 28 euros pour les 3h30 et vous pouvez vous inscrire dès à présent. Pour plus d'informations, vous pouvez aussi me joindre au : 06 75 06 74 46 ou écrire à : [feldenkrais.loiret@gmail.com](mailto:feldenkrais.loiret@gmail.com) ou consulter le site : [feldenkrais.loiret.free.fr](http://feldenkrais.loiret.free.fr)

Nb: prévoir des vêtements amples et chauds **et éventuellement, une couverture ou un plaid.**

**Au plaisir de vous retrouver prochainement,**

**très cordialement,**

**Bruno de Saint Chaffray.**