



Site internet

www.degasquet.com

Page Facebook

@degasquetinstitut

Page Instagram

@degasquetinstitut

Page LinkedIn

@company/de-gasquet-institut

Bernadette De Gasquet

Médecin, Professeur de Yoga

Bernadette de Gasquet, professeur de yoga et médecin, révolutionne la pratique des abdominaux et du yoga depuis plus de 30 ans en étant la pionnière de la protection du dos et du périnée.

Grâce à une technique innovante mêlant médecine moderne, savoirs ancestraux et expériences personnelles, le Dr Bernadette de Gasquet contribue à redéfinir considérablement le paysage du training sportif et de la maternité.

Connue mondialement à travers ses livres (plus de 600 000 exemplaires vendus) et la presse grand public, elle forme des professionnels de la santé et du sport en France et à l'étranger. Elle dirige également l'Institut de Gasquet à Paris.

Atelier : Respirez du nez au périnée

Ressentir, respirez, s'ancrer.

Prise de conscience du périnée sur chaise

Comprendre le rôle du périnée dans la posture, l'ancrage.

Respirer : mobiliser, travailler l'élasticité de son périnée

Conférence : Le périnée, énergie source

Souvent méconnu et peu intégré à la médecine générale occidentale et éducation physique, il supporte pourtant nos organes au quotidien et assure les fonctions de retenue et de vidange.

Qu'est-ce que le périnée, ses fonctions ?

Quels sont les problèmes les plus courants liés au périnée ?

Chez la femme, chez l'homme ?

Comment les prévenir ?

Ce que le périnée dit de notre vécu ?

Comment l'intégrer dans nos pratiques sportives ou énergétiques.

