

Le Périnée féminin



illustration de Alime Jayr

• **VENDREDI 7 DÉCEMBRE 2018**, de 19h30 à 22h.

« **reliance Terre – Ciel – Cœur** » En lien avec la saison de l'hiver, Efféa nous invite à plonger dans un voyage intérieur pour rencontrer notre périnée féminin en douceur, en conscience et en mouvement. Rencontrer son périnée comme étant notre base, le socle de notre féminin, les racines de nos terres de femmes, la base de notre reliance Terre – Ciel – Cœur.

• **VENDREDI 8 FÉVRIER 2019**, de 19h30 à 22h.

« **s'ouvrir aux croyances et mémoires positives** » Les femmes portent de nombreuses mémoires et croyances sur leur périnée. Nombreuses sont celles qui alourdissent, anesthésient, irritent, pleurent, souvent inconsciemment et de générations en générations parfois. Pourtant, sous ces couches émotionnelles limitantes se cachent les mémoires structurelles, de même que le plaisir dit plaisir fonctionnel du corps, qui sont des bases essentielles à notre puissance naturelle, à la connaissance de nous-mêmes et à notre qualité de présence.

• **VENDREDI 17 MAI 2019**, de 19h30 à 22h.

« **renouer avec sa puissance naturelle** » Le périnée féminin est un ensemble de muscles aux multiples facettes. Il reçoit de multiples influences : posturales, fonctionnelles et aussi émotionnelles ou bien liées à nos croyances ou nos peurs. Renouer avec sa puissance naturelle invite à la fois à harmoniser son corps, sa connaissance de soi et son ressenti et s'autoriser à être soi, pleinement, en toute authenticité, dans sa puissance et sa vulnérabilité de femme.



Efféa AGUILÉRA est thérapeute corporelle, psychocorporelle et danse thérapeute en *Expression Sensitive®*. Son art est de révéler l'intelligence féminine intrinsèque par la voie du corps en mouvement. Elle est l'auteure de « *Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée* », de « *un périnée heureux, c'est possible !* », (*Le Courrier du livre*) et de « *L'oracle des énergies féminines* ». www.effeaaguilera.com



ATELIERS PÉRINÉE FÉMININ avec Efféa

- vendredi 7 décembre 2018 (Inscription early bird avant le 20 novembre)
- vendredi 8 février 2019 (Inscription early bird avant le 20 janvier)
- vendredi 17 mai 2019 (Inscription early bird avant le 25 avril)

Merci de cocher la/les date(s) correspondante(s).

HORAIRES : de 19h30 à 22h

PARTICIPATIONS : 45 €

40 € pour les *INSCRITES EARLY BIRD* (voir date ci-dessous)

LIEU : 144 bd de la Villette 75019 Paris

Métro Colonel Fabien ou Jaurès (ligne 2 et 5)

Je règle la totalité par CB sur le site : www.centre-tao-paris.com ou en envoyant mon inscription par courrier en joignant un chèque d'arrhes* à l'ordre de l'asso. **INSPIRATION adressé à Inspiration, 17 RUE MONTE-CRISTO 75020 PARIS.**

* non remboursable en cas de désistement.

Nom :	Prénom :
Adresse :	
.....	
email :	
Mob. :	