



EN FRANÇAIS

# EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN

POUR LA GROSSESSE, LA PÉRIODE POST-PARTUM ET TOUS LES AUTRES ÂGES

La grossesse et l'accouchement sollicitent fortement le périnée, le ventre et le dos. Les exercices du périnée aident à renforcer les muscles et à prévenir les problèmes de santé tels que l'incontinence ou les maux de dos. Des conseils et des explications pour la période postnatale, notamment sur le fonctionnement et le renforcement du périnée, sont également inclus.

## Dates

16 mai 2025, 11h-13h	15 août 2025, 11h-13h
16 juin 2025, 10h-11h	17 octobre 2025, 11h-13h
18 juillet 2025, 11h-13h	19 décembre 2025, 11h-13h

Vous pouvez venir seule et profiter pleinement du travail corporel, ou amener votre enfant avec vous. Idéalement, allaitez ou nourrissez votre bébé avant. Bien sûr, vous pouvez toujours faire une pause pendant les exercices pour allaiter ou changer la couche de votre enfant si nécessaire.

Portez des vêtements confortables, comme un t-shirt et des leggings ou un pantalon de survêtement! Nous mettons à votre disposition des tapis de yoga, quelques coussins et de l'eau sur place.

## Maria Schneider

Sage-femme & conseillère

☎ SMS via 0176 44430852

✉ [schneider@fpz-berlin.de](mailto:schneider@fpz-berlin.de)

