

Le plancher pelvien

est un ensemble de muscles qui ferme le fond du bassin et soutient nos organes intérieurs.

Ces muscles peuvent être endommagés par un accouchement ou affaiblis par les changements hormonaux de la ménopause. Le sang circule alors peu ou mal et les tissus en souffrent.

Pour sa santé, pour prévenir l'incontinence, la descente de matrice, pour son image corporelle et son érotisme, une femme a intérêt à les utiliser pour qu'ils soient toniques, fonctionnent bien et longtemps.

Une femme qui s'est appropriée cette partie intime d'elle-même devient actrice et partie prenante de la relation sexuelle.

Nous vous proposons

- des explications, un temps d'échange et de réponse à vos questions

- des exercices et des explorations qui vous permettront de prendre conscience du vagin et des muscles qui l'entourent

- des jeux avec ces différents muscles pour réveiller et/ou augmenter les sensations et le plaisir érotique

- des mouvements basés sur la Méthode Feldenkrais, pour jouer avec les lois du corps (mouvement,rythme respiration) et arriver à moduler la montée de l'excitation sexuelle.



Apportez un drap, une couverture ou une grande serviette de bain de manière à ce que chacune puisse travailler dans l'intimité.

Mouvement rythme respiration et excitation sexuelle

La volupté, selon la définition du Prof. Jean-Yves Desjardins, est la capacité de ressentir de la jouissance dans une excitation sexuelle que l'on arrive à moduler.

Moduler l'excitation sexuelle, c'est savoir l'augmenter, la diminuer, la diffuser pour enfin la canaliser.

Et ça s'apprend.

La femme n'aura plus peur de perdre l'excitation sexuelle si elle peut la vivre dans un mouvement fluide de tout son corps, si elle sait comment l'intensifier, la ralentir la diffuser et la canaliser.