

Espace
santé
femmes 

rendez-vous

A close-up photograph of a pregnant woman's belly. The skin is a warm, brownish-orange tone. Two hands with light-colored nail polish are resting on the left and right sides of the belly. The navel is visible in the center. The bottom of the frame shows the dark, ribbed waistband of the woman's clothing.

Le pouvoir du périnée,
mieux le connaître pour mieux vivre

L'Espace Santé Femmes* propose des ateliers pour prendre soin de votre périnée avec

Verena EISENBARTH

Physiothérapeute et ostéopathe spécialisée dans la rééducation du bassin, elle accompagne les femmes avec douceur et bienveillance.

Un parcours mêlant théorie et pratique pour mieux comprendre son périnée, réduire douleurs et inconforts, et retrouver confiance.

Les ateliers offrent des outils simples pour soutenir un périnée en bonne santé, dans un espace sans jugement.

Au programme :

1. Anatomie & fonctionnement

Comprendre et ressentir son périnée grâce à des explications et des mouvements doux

2. Incontinences

Identifier les causes et apprendre des exercices concrets pour reprendre le contrôle

3. Douleurs pelviennes

Explorer les origines des tensions et se reconnecter à son bassin par des pratiques de détente
Un moment pour apprendre, échanger et avancer vers un périnée plus libre, plus fort et plus apaisé.

Un moment pour apprendre, échanger et avancer vers un périnée plus libre, plus fort et plus apaisé.

Ces ateliers sont conçus comme un espace d'apprentissage, d'échange et de pratique.

Lieu

Réseau femmes* (7ème étage)
Rue de Lyon 91
1203 Genève

Dates

Mardi 17 février 2026
Mardi 3 mars 2026
Mardi 17 mars 2026

Heure

18h30 – 20h00

Participation

→ Pour les bénéficiaires des associations membres du Réseau femmes* et autres institutions, la participation est **gratuite**.

→ Pour les autres personnes, la participation est **libre et consciente**.

Inscription obligatoire

(nombre de places limité)

Inscription & infos complètes

reseaufemmes.ch

