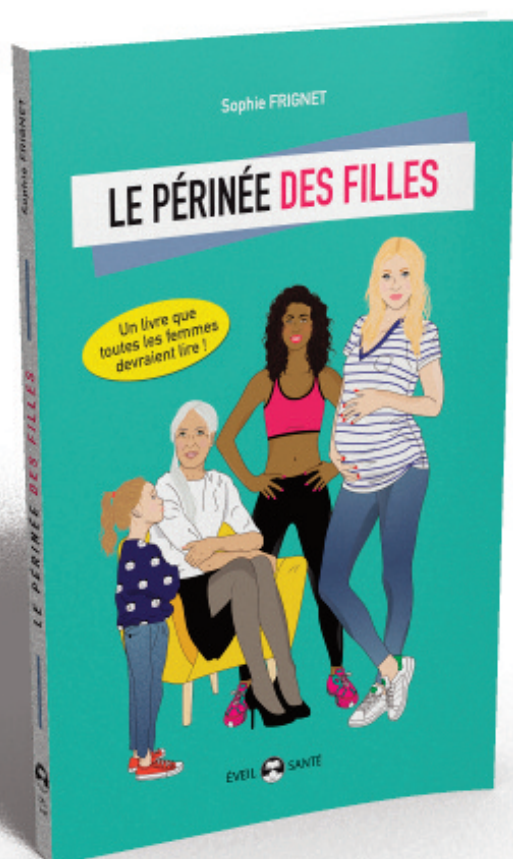




Les Editions de l'Eveil

Collection Éveil • Santé

UN LIVRE QUE TOUTES LES FEMMES DEVRAIENT LIRE !



Si la plupart des femmes n'entendent parler de leur périnée qu'après un accouchement, il joue un rôle dans nombre d'activités, qu'il s'agisse d'aller aux toilettes, de porter des charges lourdes, de prendre du plaisir sexuel, de pratiquer un sport, de mettre au monde un enfant ou de bien vieillir.

Ce guide pratique illustré propose de découvrir le périnée (anatomie, localisation et fonctionnement) et d'apprendre à le solliciter correctement, le protéger et le tonifier. C'est un organe clé qu'il faut préserver tout au long de sa vie si l'on veut s'épargner de lourds désagréments.

Ce livre s'adresse aux jeunes femmes, aux sportives, aux femmes enceintes comme à celles qui sont ménopausées, pour se sentir épanouies dans leur corps au quotidien.

13 x 20 cm, 192 pages — 17 €

ISBN : 978-2-37415-024-6

Disponible en librairie le 30 octobre 2018



Sophie FRIGNET, est une sage-femme, diplômée à la Faculté de médecine de Paris. En 2006, elle rejoint l'équipe de Bernadette de Gasquet comme formatrice. En 2012, elle initie la formation « Pessaires et boules de geisha pour la rééducation du périnée » et en 2016, lance un atelier grand public qui valorise l'éducation périnéale et la prévention.