

Communiqué – « Women Sport Evasion »



Retrouvez BeBo® pour la 1ère fois à Women Sport Evasion les 23 et 24 juin 2018, www.womensportevasion.ch/lausanne/

Pourquoi ?

Malheureusement les problèmes d'un plancher pelvien affaibli restent un tabou dans notre société. Cependant il est primordial d'en parler. Non seulement les incontinences et les descentes d'organes sont liés à un plancher pelvien relâché, mais en plus les maux de dos le sont également sans parler de l'influence d'un plancher pelvien sur l'épanouissement de notre sexualité. Il est également vital que les femmes s'occupent de la remise en forme de leur plancher pelvien après un accouchement.

Pour qui ?

Le concept BeBo® a été conçu afin de répondre à l'interdisciplinarité entre les sages-femmes, les physiothérapeutes, les kinésithérapeutes et même les médecins. Une partie du cœur de BeBo® est de mettre l'ensemble de ces différents professionnels en réseau avec un modus operandi unique, pour le bien être des femmes et des hommes. C'est un entraînement accessible à tout le monde et conseillé pour de multiples raisons : assumer son corps et pratiquer une prévention, muscler son plancher pelvien après un accouchement ou en cas de problèmes.

Où ?

BeBo® est très actif et connaît un grand succès en Suisse alémanique, en Allemagne et en Autriche. La liste de tous les trainers BeBo® se trouve sur notre site internet www.plancher-pelvien.com

Ma collègue Regina - qui est sage-femme - et moi-même travaillons dans les Cantons de Berne et Fribourg ainsi qu'une autre collègue en Jura.

Le livre « A la découverte du bien être féminin » expliquant le concept

A la découverte du bien-être féminin : Les auteures Regina Nussbaum et Judith Krucker présentent le concept BeBo® dans ce livre. Le concept BeBo® s'engage dans la prévention, la rééducation et la promotion de santé.

Ce livre contient le travail du plancher pelvien en théorie et en pratique. Le plancher ou le périnée comme on le nomme aussi, est un diaphragme de muscles cachés dans le bassin dont on ne parle pas.

Le livre contient 10 exercices de perception, 40 exercices fortifiants le périnée, 69 photos et illustrations qui facilitent la compréhension et beaucoup de conseils concernant le plancher pelvien. Il y a même des exercices pour les problèmes d'incontinence, de descente d'organes et de rééducation après un accouchement ou une opération gynécologique. L'avant-propos est écrit par le docteur Daniel Faltin, gynécologue obstétricien, spécialisé en uro-gynécologie à Genève. Dans le flyer, vous trouverez l'adresse de notre site internet www.plancher-pelvien.com dans lequel vous pouvez commander très facilement online notre livre ou du matériel d'entraînement. Ce site est une mine d'informations et contient de nombreuses astuces ou explications autour de notre thématique.

Intéressée ?

*Veuillez me contacter : Ursula Tinguely Stritt,
utinguely@beckenboden.com*

