



## **Start now for a healthy future !**

Sally Müller is an experienced physiotherapist, specialized in pelvic floor rehabilitation.

She followed a 2-year course at the University of Lausanne which delivered all the specific tools required to help woman (as well as men) facing pelvic floor issues be it post-partum, post-surgery, traumatology, instabilities, stress or incontinence.

Over the years, Sally has been asked very often: «why wasn't I given this information before the problem started? Why didn't anyone tell me I could prevent it?» and it got her thinking about **PREVENTION**. A big number of the pelvic floor problems she encounters could be prevented with the proper information and the right tools being delivered much earlier on. She thus decided it was time to offer a «Pelvic Floor Workshop» with the emphasis on **PREVENTION**. Sally will take you through basic anatomical knowledge of the pelvic floor and help you acquire some very simple but effective tools to protect yourself over the years to come.

## **Commencez aujourd'hui à vous protéger pour demain!**

Sally est physiothérapeute spécialisée dans la rééducation du plancher pelvien.

Elle a suivi une formation de 2 années à l'Université de Lausanne durant lesquelles elle a acquis tous les outils spécifiques pour aider les femmes (également les hommes) pour tous les soucis liés aux muscles du périnée, que ce soit post-partum, post-chirurgie, traumatologie, instabilités, stress ou incontinence.

Pendant ses années de pratique elle a souvent entendu cette phrase de la part de ses patientes: «si seulement j'avais su tout ça avant!»...«avant» voulant dire avant que des petits signes de faiblesse du plancher pelvien se manifestent : pertes urinaires lors de toux, éternuements ou d'activité physique, une lourdeur dans le bas ventre, des urgences pour aller aux toilettes sont des exemples typiques. Elle a donc décidé de s'investir dans la **PREVENTION** et c'est là que l'idée des «Ateliers du Périnée» lui est venue. L'objectif principal est d'apporter les connaissances de base ainsi que des outils simples pour permettre à chacune de protéger son périnée aujourd'hui et pour les années à venir!