

Perineo vissuto... Riabilitiamolo e impariamo a rispettarlo!



Il perineo

Il Perineo è una parte centrale del nostro corpo, una parte delicata e forte allo stesso tempo. Viene chiamato anche *pavimento pelvico* o *diaframma pelvico*, è la base contenitiva dei nostri organi e visceri ed è un muscolo speciale che circonda ano, vagina e vulva.

Conoscere il perineo, la sua anatomia e la sua fisiologia ci aiuta a diventare consapevoli delle sue capacità contenitive e di rilascio. Il perineo è uno spazio piccolo ma complesso, con più funzioni diversificate.



Perché rieducare il perineo

Riconnettersi al nostro Perineo, conoscerlo e prendersene cura, migliora la qualità della nostra vita e la nostra relazione con il mondo. Il perineo è la nostra base, la nostra radice in questo mondo...attraverso di lui possiamo migliorare l'espressione di noi stesse.





A chi si rivolge il corso

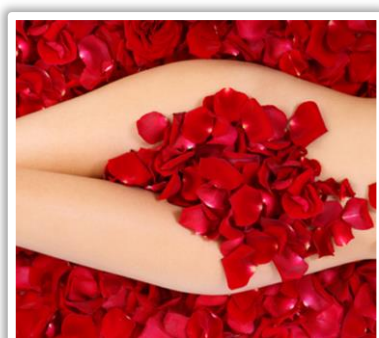
Un corso dedicato a tutte le donne che sono in menopausa, che hanno partorito o che sentono il bisogno di dedicare del tempo al proprio pavimento pelvico...

Durata

Corso di gruppo

6 incontri dalla durata di un ora

Costo 90€ a persona



Date del corso e orari

Il corso avrà' inizio a Gennaio 2017 in due fasce orarie differenti :

13.00-14.00 (mercoledì pausa pranzo):

18/1 25/1 1/2 8/2 15/2 22/2

Oppure

18.30-19.30 (giovedì):

19/1 26/1 2/2 9/2 16/2 23/2

Iscrizioni

Per iscrizioni e informazioni:

Universo Donna

Via Vismara 4°, Arese

Tel: 02-36541269

Cell:334-2765759(Sabrina)

