

Corso di ginnastica perineale

Dedicato a tutte le donne che desiderano imparare a conoscere e risvegliare questa parte importante del proprio corpo.

Obiettivi:

- ◆ approfondire le conoscenze personali relative al bacino e al perineo
- ◆ imparare ad ascoltare il proprio corpo e i segnali da esso provenienti
- ◆ imparare esercizi che favoriscano la presa di coscienza della muscolatura perineale e ne migliorino l'elasticità e la capacità di usarla in modo consapevole
- ◆ acquisire elementi di prevenzione e corretto utilizzo dei muscoli attraverso l'ascolto dei segnali provenienti dal corpo