



IL PAVIMENTO PELVICO



MOVIMENTO E RESPIRO

Dott.ssa Giovanna Comandulli

Una ginnastica per la donna per acquisire consapevolezza della muscolatura del pavimento pelvico.

Il corso è rivolto alle donne di tutte le età per prevenire i disturbi legati all'incontinenza urinaria, dovuta a diverse patologie. Alle donne che devono correggere disfunzioni urinarie nel pre-post parto. A chi vuole iniziare una prevenzione.



COS'E' IL PAVIMENTO PELVICO O PERINEO

E' la parte del corpo costituita da muscoli e legamenti che formano il fondo del bacino e che contiene gli organi genitali e l'uretra.

OBIETTIVI

- Conoscere, aver cura e mantenere una buona salute della muscolatura del pavimento pelvico.
- Prevenire e migliorare problemi di incontinenza urinaria.
- Mantenere una buona irrorazione della zona perineale nel pre-post parto e nella menopausa.
- Prevenire dolori lombari e della colonna in generale.

MUNIRSI DI ABITI COMODI E DI UN MATERASSINO DA GINNASTICA

PER INFO E PRENOTAZIONI: 0372.421111 (CENTRO UNICO DI PRENOTAZIONI)