

MIPA FORMAZIONE ONLINE-LIVE 2022

# PERINEO FEMMINILE

Corso base online - *live*



**Fai lavoro corporeo  
con le donne di qualsiasi età?  
Allora integra il perineo  
nelle tue proposte!**

*Dov'è il perineo ?*

*Cos'è il perineo ?*

*A cosa serve ?*

Definire, localizzare e sentire le differenti parti ossee del bacino e i muscoli del perineo.

Rilassare ed attivare progressivamente i muscoli del perineo nella globalità corporea.

Distinguere la contrazione del perineo da quella dei muscoli vicini: glutei, adduttori, addominali. Coordinare respirazione, movimento e perineo. Integrare il perineo nel movimento e nella vita quotidiana.

**10 incontri di 3,5 ore ciascuno (2 giorni alla settimana, mercoledì e sabato) per un totale di 35 ore.**

**Su piattaforma Zoom. Sono previste 2 ore di lavoro individuale. Totale 37 ore. Si può mancare ad un solo incontro.**

**Docenti: Piera Maghella e Laura Vergani, formatrici accreditate Metodo Periné Integracion y Movimiento® di Nuria Vives**

**Costo: € 310 quota non soggetta a iva. Posti limitati.**

**Per informazioni ed iscrizione: MIPA Formazione - tel 030 6896597  
iscrizioni@mipaonline.com**



## 10 INCONTRI 2022

1. Mercoledì 2 marzo
2. Sabato 5 marzo
3. Mercoledì 9 marzo
4. Sabato 12 marzo
5. Mercoledì 16 marzo
6. Sabato 19 marzo
7. Mercoledì 23 marzo
8. Sabato 26 marzo
9. Mercoledì 30 marzo
10. Sabato 2 aprile

**Mercoledì**  
**09.15**  
**12.45**  
**+**  
**Sabato**  
**15.00**  
**18.30**

## OGNI SESSIONE:

**LAVORO CORPOREO,  
CONDIVISIONE  
E ANATOMIA**

*Verrà inviato via corriere:  
Kit con libro e 2 palle (22 e 7 cm diam)*

*E via mail: dispensa da stampare  
con materiale prima e dopo ogni incontro*

*Attestato di Partecipazione finale (37 ore)  
valido per l'iscrizione al corso  
formazione professionale PlyM®*