

**Fai lavoro corporeo con le donne di qualsiasi età?**

**Allora hai bisogno di integrare il perineo nelle tue proposte!**

- Integrare la consapevolezza del perineo nel movimento o posizioni permette di prevenire e ridurre l'incontinenza durante gli sforzi.
- Il perineo è anche muscolo posturale. Integrarlo negli esercizi protegge la schiena e migliora l'equilibrio.
- Il rilassamento dei muscoli del perineo rende più efficace la successiva contrazione.
- Lavorare sulle diverse coordinazioni perineo-respirazione partendo da quella spontanea di ogni persona.
- Un valido supporto per ottimizzare il lavoro con gli addominali e proteggere il perineo da pressioni eccessive.

### Obiettivi

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

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 nel movimento e nella vita quotidiana.



# PERINEO FEMMINILE

**Cos'è, dov'è, a cosa serve ?**

**corso base di Anatomia Esperienziale**



Corso di formazione esperienziale 32 ore (dalle 9 alle 19)

**16, 17, 18 e 19 settembre 2022**

Sede del Corso: **Nascere in Movimento**

**Via Pasubio n.7, Ancona**

**Organizzato da: MIPA Formazione**

[www.mipaonline.com](http://www.mipaonline.com) - [iscrizioni@mipaonline.com](mailto:iscrizioni@mipaonline.com)