

# PERINEO FEMMINILE

**Corso base online *live* - 35 ore**



**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 venerdì) 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 Integración y Movimiento® di Nuria Vives**

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

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



## 10 INCONTRI nov-dic 2023

1. Venerdì 10 novembre 2023
2. Mercoledì 15 novembre
3. Venerdì 17 novembre
4. Mercoledì 22 novembre
5. Venerdì 24 novembre
6. Mercoledì 29 novembre
7. Venerdì 1 dicembre
8. Mercoledì 6 dicembre
9. Mercoledì 13 dicembre
10. Venerdì 15 dicembre

**dalle  
15.30  
alle  
19**

## OGNI SESSIONE:

**LAVORO CORPOREO,  
CONDIVISIONE  
E ANATOMIA**

*Attestato di Partecipazione  
finale (37 ore)  
valido per l'iscrizione al  
corso formazione  
professionale PlyM® 2024*