

Fai lavoro corporeo con le donne di qualsiasi età?

Allora hai bisogno di integrare il perineo nelle tue proposte!

- Il perineo è anche muscolo posturale. Integrarlo negli esercizi protegge la schiena e migliora l'equilibrio
- Integrare la consapevolezza del perineo nei movimenti e posizioni permette di prevenire e ridurre l'incontinenza durante gli sforzi.
- 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 IN PRESENZA !!

Corso di formazione esperienziale
4 gg dalle 9 alle 19 - 32 ore complessive

14, 15, 16 e 17 aprile 2023

Con Piera Maghella e Laura Vergani
Insegnanti accreditate Metodo PlyM Nuria Vives

Sede del Corso: Ancona
Presso il Centro Nascere in Movimento

Costo del corso: € .400 (quota non soggetta a iva)

MIPA Formazione

www.mipaonline.com - iscrizioni@mipaonline.com