

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 Integracion y Movimiento® di Nuria Vives

Costo: €.320 quota non soggetta a iva. Posti limitati.

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



10 INCONTRI ott-nov 2024

1. Martedì 08 ottobre 2024
2. Venerdì 11 ottobre
3. Martedì 15 ottobre
4. Venerdì 18 ottobre
5. Martedì 22 ottobre
6. Venerdì 25 ottobre
7. Martedì 05 novembre
8. Venerdì 08 novembre
9. Martedì 12 novembre
10. Venerdì 15 dicembre

**Dalle
9.15
alle
12.45**

OGNI SESSIONE:

**LAVORO CORPOREO,
CONDIVISIONE
E ANATOMIA**

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