

PERINEO

FEMMINILE

CORSO BASE

Lavoro corporeo sul perineo femminile, con un approccio orientato all'educazione, alla prevenzione e al benessere. Movimenti a terra ed in acqua per localizzare, sentire, rilassare, attivare ed integrare il perineo.

www.lunad.it

Viale Giulio Cesare, 57 - Monterosso
Bergamo +39 344 136 7668



In collaborazione con



PERINEO

FEMMINILE

CORSO BASE



DOCENTI

Piera Maghella

educatrice perinatale MIPA;
formatrice accreditata metodo
PIyM® (Perineo Integrazione e
Movimento). Autrice di alcuni
libri sul movimento in gravidanza,
metodologia di conduzione IAN e
co-autrice dei libri: *Quaderno per
un Perineo sveglio e rilassato* e *In
Movimento dopo la Nascita*.

Laura Vergani

educatrice perinatale MIPA;
formatrice accreditata metodo
PIyM® (Perineo Integrazione e
Movimento); formatrice accreditata
Federazione Italiana Nuoto.
Co-autrice dei libri: *Quaderno per
un Perineo sveglio e rilassato* e *In
Movimento dopo la Nascita*.

DATE E ORARI

ONLINE

8 incontri/live su piattaforma Zoom

il martedì dalle **15:00** alle **18:00** da martedì 13 gennaio 2026
a martedì 03 marzo 2026 (compresi)

IN PRESENZA

2 incontri

sabato 14 marzo e domenica 15 marzo 2026: **9:00-18:30**

(8 ore + 1 ora e mezza di pausa pranzo)

MODALITÀ DI LAVORO

alternanza tra esperienze corporee,
condivisione di sensazioni-effetti-
facilitazioni e anatomia semplificata.
Esercizi a terra e in acqua.

DA PORTARE

calzini antiscivolo,
costume, ciabatte,
accappatoio.

DOVE

LUNA D

Viale Giulio Cesare, 57
Monterosso Bergamo

COSTO

€ 400

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

L'attestato di frequenza,
per chi partecipa all'80% delle
ore previste, verrà rilasciato
dal MIPA-PIyM®. Si necessita
il nome e cognome completo
di tutte/i le/i partecipanti.



Scarica il programma qui!

