

# 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](http://www.lunad.it)

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



LUNA D

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



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!

