



## IL BENESSERE DEL PERINEO | ANNO 2019

Ad Aprile ricominciano gli incontri di salute pelvica e ginnastica perineale. Le sedute avranno cadenza settimanale per un totale di otto incontri. Fatemi sapere, tra quelli che vi indico, quali sono gli orari più comodi per voi.

### PROGRAMMA

**1 Conoscere e percepire:** gli organi nel bacino, quali sono le loro funzioni, come ognuna di noi li può percepire nel suo addome e come può aiutarli a rimanere in posizione.

**2 Contatto, massaggio, funzioni:** la muscolatura perineale, è il piano (pavimento pelvico) che sostiene visceri e organi. Come conoscerlo nei suoi cambiamenti, come usarlo sotto sforzo e custodirlo nel riposo. Chiusura e apertura, tenuta e rilassamento, immobilità e movimento, vibrazione e ascolto..... tante e tante possibilità da esplorare.

**3 Perineo e respirazione:** la muscolatura perineale lavora assieme al diaframma respiratorio. Non c'è emozione che non alteri il ritmo respiratorio, non c'è alterazione del respiro che non si ripercuota sul perineo.

**4 Il traverso dell'addome:** rinforzarlo, sapendolo usare, contribuisce alla salute perineale di ognuna di noi.



l'ostetrica è per le donne  
una compagna di viaggio  
attraverso i cicli biologici

via dei Pilastri 3 rosso 50121 Firenze  
Tel. 055241257 Cell. 349 8086535  
<http://www.paolagreco.com/>

## **GRUPPO DEL LUNEDÌ** dalle ore 18.00 alle 19,15

1, 8, 15 e 29 Aprile – 6, 13, 20 e 27 Maggio

## **GRUPPO DEL MARTEDÌ** dalle ore 13.30 alle 14,45

2, 9, 16 e 30 Aprile – 7, 14, 21 e 28 Maggio

## **GRUPPO DEL GIOVEDÌ** dalle ore 18 alle 19,15

4 e 11 Aprile – 2, 9, 16, 23 e 30 Maggio – 6 Giugno

Il corso ha la durata di otto incontri.

Il costo è 90 euro da saldare all'iscrizione.

Le lezioni perse potranno essere recuperate negli altri corsi.



l'ostetrica è per le donne  
una compagna di viaggio  
attraverso i cicli biologici

**via dei Pilastri 3 rosso 50121 Firenze**  
**Tel. 055241257 Cell. 349 8086535**  
**<http://www.paolagreco.com/>**