



## IL BENESSERE DEL PERINEO | AUTUNNO 2019

Corso di salute pelvica

**Il perineo, luogo nascosto, segreto, è una parte fondamentale del corpo. Imparare a conoscerlo, prendersene cura, accudirlo dalla nascita fino alla vita adulta contribuisce al nostro benessere**

Negli incontri di salute pelvica e ginnastica perineale avrete la possibilità di fare un percorso interno lasciando la strada del fare per approdare a quella del sentire. Gli incontri 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, percepire, ascoltarsi:** gli organi nel bacino, quali sono le loro funzioni, e come ognuna di noi 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.



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/>

**3 Perineo e respirazione:** la muscolatura perineale lavora assieme ai diaframmi di tutto il corpo, e in particolare con quello respiratorio. Non c'è emozione che non alteri il ritmo respiratorio, non c'è alterazione del respiro che non si ripercuota sul perineo.

**4 I muscoli addominali:** rinforzarli e saperli usare contribuisce alla solidità del perineo e all'acquisizione di una buona postura.

Gruppo del **Lunedì** dalle ore 18.00 alle 19.30

**Settembre: 30**

**Ottobre: 7, 14, 21, 28**

**Novembre: 4, 11, 18**

Gruppo del **Martedì** dalle ore 13.30 alle 15

**Ottobre: 1, 8, 15, 22, 29**

**Novembre: 5, 12, 19**

Gruppo del **Giovedì** dalle ore 18 alle 19,30

**Ottobre: 10, 17, 24, 31**

**Novembre: 7, 21, 28**

**Dicembre: 5**

**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/>**