



Il Misterioso Perineo

Ciclo di incontri teorico pratici per conoscere,
sentire e mobilitare il Perineo



Relatrici: Ostetrica Felicità Milanese - Prof.ssa Nicoletta Ribaldi

Dove si trova il Perineo?

Si trova nel bacino. E' stato la nostra culla per nove mesi di gestazione.

E' una struttura muscolare complessa che contiene e trattiene. Il ruolo del Perineo è così prezioso che la sua inefficienza può portare varie problematiche.

La Consapevolezza del nostro Pavimento Pelvico è un passaggio fondamentale senza il quale non è possibile riattivare, elasticizzare e potenziare i muscoli che lo compongono, portare armonia ed equilibrio al suo scheletro. E' importante rendere Consapevole e attivo, sulla percezione di questa zona, il nostro Sistema Nervoso Centrale. Rendere consapevoli le persone su come svolgere le attività della vita quotidiana senza alterare l'equilibrio di questo contenitore così prezioso. Lavorarci prima, durante e dopo la gravidanza, durante la menopausa ed educare le adolescenti all'esistenza e alle funzioni di questa parte del corpo durante la menopausa ed educare le adolescenti all'esistenza e alle funzioni di questa parte del corpo.

A chi si rivolge? A tutti coloro che desiderano Conoscere: la Consapevolezza del nostro "trampolino pelvico" è un passaggio fondamentale senza il quale non è possibile riattivare, elasticizzare, equilibrare e tonificare i muscoli che lo compongono. Attraverso lezioni del Metodo Feldenkrais®

Quando:

Primo incontro lezione teorica:

Martedì 21 Novembre ore 14.30-16.00:

"Anatomia e fisiologia del Pavimento Pelvico"

Relatrice ostetrica Felicità Milanese

Tre lezioni pratiche, a seguire:

Giovedì 30 Novembre ore 14.30-15.30:

"L'orologio pelvico" acquisire consapevolezza dei movimenti del bacino.

Giovedì 7 Dicembre ore 14.30-15.30: "Percepire la muscolatura e la struttura ossea del bacino, dei diversi diaframmi e la loro connessione con la respirazione".

Giovedì 14 Dicembre ore 14.30-15.30: "Percepire gli Sfinteri".

Relatrice: Nicoletta Ribaldi, Insegnante Ed. Fisica,
practitioner del Metodo Feldenkrais®, operatrice olistica Siaf

**Dove: sala Ferri polisportiva Gino Nasi
Via Tarquinia, 55-Modena**

Costo €. 30,00 per i tesserati Uisp
per i non tesserati €. 30,00+ €. 8,00 di tessera UISP

Si consiglia abbigliamento comodo, tappetino da ginnastica e una coperta o un telo da mare

PER INFO ED ISCRIZIONI CHIAMARE BENESSERE UISP TEL. 059 348817

VIA IV NOVEMBRE 40/H MODENA BENESSERE@UISPMODENA.IT

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 9-12,30 E VENERDÌ 14,30 -18,00

