



## Il misterioso Perineo

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

Relatrici:

Ostetrica Felicita 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 agli organi che contiene.

### 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®

si andrà a conoscere, elasticizzare, equilibrare, tonificare e migliorare la funzionalità della muscolatura pelvica.

Efficace per la prevenzione e la cura dei disturbi della statica pelvica, quali prollasso, incontinenza urinaria, sacralgie e lombalgie.

### Quando:

1° incontro Giovedì 13 novembre 2014 ore 14.30- 16.00:

"Anatomia e fisiologia del Pavimento Pelvico", lezione teorica.

Relatrice ostetrica Felicita Milanese.

Tre lezioni pratiche, a seguire:

- Giovedì 20 novembre ore 14.30-15.30: "L'orologio pelvico" acquisire consapevolezza dei movimenti del bacino.
- Giovedì 27 novembre 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 4 dicembre ore 14.30- 15.30: "Percepire gli Sfinteri".

Relatrice: Nicoletta Ribaldi, Insegnante Ed. Fisica e practitioner del Metodo Feldenkrais .

I quattro incontri si terranno presso il Palauisp via Tarquinia n.55

Costo €20, per chi possiede tessera Uisp. Per chi non è in possesso della tessera €27

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