

PAVIMENTO PELVICO

Percorso di formazione e consapevolezza

Un percorso speciale per scoprire **cos'è il pavimento pelvico** e come prendersene cura nel quotidiano. Due incontri pratici e teorici ideali per prepararti per migliorare il tuo equilibrio, sentirti meglio ogni giorno e poter insegnare ginnastica in gravidanza e post parto.

Relatrici:

Dott.ssa Elisa Zanacca - Ostetrica - Specialista in rieducazione del pavimento pelvico.

Cristina Corbelli - Laureata Magistrale in Scienze Motorie con corsi di specializzazione sul pavimento pelvico.

SABATO 7 NOVEMBRE

60€

 **SEDE UISP PARMA - Via Testi, 4 - Parma**

 **9.00 - 13.00 / 14.00 - 18.00**

- Richiami di anatomia pelvica femminile e dinamiche respiratorie
- Disfunzioni pelviche
- Gravidanza, parto e post parto
- Tipologie di sport e impatto sul corpo femminile
- PMFT (pelvic floor muscle training)

SABATO 14 NOVEMBRE

40€

 **EGOVILLAGE - Strada Giardinetto, 6 - Collecchio**

 **9.00 - 13.00 / 14.00 - 18.00**

- Lavoro in gruppo
- Richiami di anatomia pelvica maschile
- Attività in acqua (portare costume e cuffia)
- Feedback finale

Per info e iscrizioni:

 **d.amadei@uispparma.it**

 **0521 707411**



ACQUISTANDO 2 GIORNI
90€