

CORSO DI CONOSCENZA E PERCEZIONE PERINEALE

Condotta da Anna Barbetti

ostetrica laureata in scienze motorie

inizio giovedì 4 febbraio 2016 ore 18:00

Sala Sguerzi via Santo Stefano n.5 Udine



Conoscere, percepire e muovere i muscoli perineali in maniera corretta porta benefici in ogni momento della propria vita!

Il percorso proposto porta la donna ad un ascolto attivo del proprio corpo, alla capacità di contrarre e rilassare volontariamente i muscoli perineali per svolgere in modo ottimale le azioni quotidiane che li coinvolgono, prevenire problemi uro-ginecologici come l'incontinenza urinaria, il prolasso, il dolore pelvico.

Stabilire questo rapporto di ascolto e controllo del proprio perineo, permette di gestire al meglio la minzione, la defecazione, la sessualità, il parto, il recupero dopo il parto e la menopausa.

Il corso si articola in sei incontri da 90 minuti. Gli incontri porteranno le partecipanti alla conoscenza dell'anatomia di muscoli ed organi pelvici, del loro corretto funzionamento; alla percezione della muscolatura ed al corretto coinvolgimento del perineo nelle attività quotidiane.

Per informazioni ed iscrizioni contattare

Uisp Comitato territoriale di Udine

Via nazionale 92/5, Pradamano (UD)

Tel. 0432 640025-mail: udine@uisp.it

oppure anna.barbetti80@gmail.com