

CORSO GINNASTICA PERINEALE

5 incontri a cadenza settimanale **da mercoledì**

14 febbraio 2024 ore 18,30

presso **Sala Renata Bergonzoni – Casa delle donne**
Strada Vaciglio Nord, 6 – Villa Ombrosa - Modena



Mantenere il piano perineale in salute significa imparare a prendersi cura di quest'area del proprio corpo, aumentare la propria consapevolezza, modificare alcune abitudini errate al fine di migliorare la propria qualità di vita e mettersi in contatto con la propria identità femminile.

Il programma degli incontri si basa sul riconoscimento dei bisogni emergenti dal gruppo e sulla costruzione di una sequenza graduale di lavoro corporeo finalizzata alla percezione, presa di coscienza e allenamento del perineo.

Rivolto a donne di tutte le età.

Attivazione corso al raggiungimento di 8 partecipanti.

Prenotazione obbligatoria via email indicando un recapito telefonico:

differenza.maternita@gmail.com

www.informanascita.com

