



Comune di **ROSSANO VENETO**

# ***LA SALUTE DEL TUO PERINEO A 360°*** ***Conoscere, Percepire ed Utilizzare i muscoli pelvici***

## ***Che cos'è il Perineo e a cosa serve***

**A chi è rivolto questo corso?** A TUTTE le donne che vogliono conoscere, ritrovare ed acquisire consapevolezza del proprio tempio. Potrai recuperare un corretto respiro, una buona postura e una buona percezione dei muscoli pelvici per capire come utilizzarli, come renderli più elastici, forti e flessibili.

**27 GENNAIO, 10 FEBBRAIO**

**24 FEBBRAIO, 10 MARZO**

dalle **14:00** alle **15:30** presso la  
**PALESTRINA SUPERIORE** di via Piave

Il corso è tenuto da **Anna Silvia PERIN**, Dottoressa Magistrale in Scienze Motorie Preventive ed Adattate.

***“Il PERINEO è il centro del tuo corpo e delle tue emozioni  
DEVI PRENDERTI CURA DI TE STESSA, PERCHE’  
SEI LA PERSONA PIU’ IMPORTANTE DELLA TUA VITA!”***

LA FREQUENZA AL CORSO E’ GRATUITA  
POSTI LIMITATI. Prenotazioni entro il 20 gennaio

Per iscrizioni: **0424 547103** :: [pasin.cinzia@comune.rossano.vi.it](mailto:pasin.cinzia@comune.rossano.vi.it)