



Comune di **ROSSANO VENETO**

Assessorato alle Politiche della Famiglia e dell'Infanzia

LA SALUTE DEL TUO PERINEO A 360° ***Conoscere, Percepire ed Utilizzare i muscoli pelvici*** **Che cos'è il Perineo e a cosa serve?**

Fai fatica a trattenere la pipì? Soffri di incontinenza urinaria o fecale? Abbassamento o prolasso degli organi pelvici? Dolore, fastidio o poca sensibilità della zona perineale? Stitichezza, emorroidi o tensione? Vuoi imparare a percepire, ascoltare e rinforzare i tuoi muscoli perineali?

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.

sabato 19 e sabato 26 gennaio
sabato 23 febbraio, sabato 2 marzo
dalle **14:00** alle **16:00** presso la
PALESTRINA SUPERIORE di via Piave

Il corso è tenuto dalla **Dott.ssa Anna Silvia PERIN**,

***“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

prenotazione obbligatoria entro il 12 gennaio

Per iscrizioni: **0424 848502** :: biblioteca@comune.rossano.vi.it