



il tiglio e la luna

CENTRO YOGA
"IL TIGLIO E LA LUNA"
via Santa Maria 10 - Castelletto Merli (AL)

IL PAVIMENTO PELVICO: ISTRUZIONI PER L'USO

- Sabato 25 Maggio 2013 -

14,30 - 16,30 - PARTE TEORICA

dott.ssa Paola Scalco, psicologa e psicoterapeuta
specializzata in sessuologia clinica

L'obiettivo perseguito è quello di prendere consapevolezza dell'importanza di questa muscolatura, del suo uso volontario e dell'efficacia del lavoro di prevenzione.

- Cenni di anatomia e fisiologia del pavimento pelvico
- Pavimento pelvico e incontinenza
- Pavimento pelvico e sessualità

16,30 - 18,30 - PARTE PRATICA

Rita Biletta, insegnante yoga

Si procederà alla costruzione di una sequenza graduale di lavoro corporeo, finalizzata alla percezione e presa di coscienza del pavimento pelvico e all'allenamento del perineo.

Verranno proposti esercizi specifici che potranno successivamente essere praticati in piena autonomia. Si consiglia un abbigliamento comodo.

Nota bene: naturalmente questo non può sostituire il trattamento individuale già intrapreso da chi da tempo presenta problematiche specifiche, ma può comunque costituire un'efficace integrazione ad esso.

COSTI:

- parte teorica: 20 €
- parte pratica: 20 €

ISCRIZIONI O EVENTUALI ULTERIORI INFORMAZIONI:

- **Rita Biletta:** tel. 0141 917858 cell. 349 28 17 455
<http://iltiglioelaluna.altervista.org/>
- **Paola Scalco:** tel. 0141 204105 cell. 331 52 46 947
www.medicitalia.it/paola.scalco

