



L'ASSOCIAZIONE CULTURALE RICREATIVA "A. GRAMSCI"  
ORGANIZZA

# **CORSO DI GINNASTICA MEDICA SUL PAVIMENTO PELVICO**

*CARE DONNE.....LAVORIAMO INSIEME PER.....*

***PREVENIRE***

***RIEDUCARE***

***RIABILITARE***

***.....QUESTO SCONOSCIUTO PERINEO***

*È una parte fondamentale del nostro corpo dotata di funzioni estremamente importanti per la salute fisica e psicologica*

*L'obiettivo è l'ascolto, la percezione e la consapevolezza del diaframma pelvico attraverso esercizi muscolari specifici e corrette abitudini*

CONSIGLIATO PER TUTTE LE DONNE, in particolare per coloro in

- **MENOPAUSA**
- **PREVENZIONE AL PARTO**
- **RIEDUCAZIONE POST-PARTUM**
- **RIEDUCAZIONE PRE E POST INTERVENTI GINECOLOGICI**
- **VESCICA IPERATTIVA (urini più di 8 volte in 24 ore?)**
- **CISTOCELE**
- **PROLASSO UTERO**

**PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO VERRA' EFFETTUATO  
UN COLLOQUIO INDIVIDUALE CON VALUTAZIONE FUNZIONALE  
DEL PERINEO (presso l'ambulatorio di via Miranese 223  
dietro alla Farmacia Dr. Cometti)**

**Il corso avrà una durata trimestrale di 12 lezioni**

Si terrà presso Il Centro Culturale "Daniele Manin"  
in via Rio Cimetto, 32 Mestre (Zona Valsugana)

Terapista: **Dott. ssa Francesca Cometti**  
in collaborazione con personale specializzato

Info e Iscrizioni : **349 4078076 e-mail: francesca.cometti@gmail.com**

Si ringrazia la Municipalità di Chirignago e Zelarino

© Mauro Bassini - Brescia 2006 - [www.Sfonditalia.it](http://www.Sfonditalia.it)