



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.

I muscoli del pavimento pelvico svolgono un ruolo importante nel controllo della vescica dell'intestino e dello stimolo sessuale.