

CORSO DI GINNASTICA NON INVASIVA DEL PAVIMENTO PELVICO

Per ritrovare benessere ed energia in tutto il corpo

I primi due corsi del 2019 saranno:

dal 21 gennaio al 18 marzo - tutti i lunedì dalle 18.00 alle 19.15
dal 23 gennaio al 20 marzo - tutti i mercoledì dalle 17.30 alle 18.45



Il **pavimento pelvico** è composto da un insieme di strati muscolari alla base del nostro bacino.

Il suo ruolo è di **fondamentale importanza per il nostro benessere**: sostiene gli organi interni, interviene nel controllo degli sfinteri, sostiene la colonna vertebrale, sostiene il peso del bambino durante la gravidanza ed interviene durante il parto, lavora in sinergia con il diaframma toracico nell'atto respiratorio.

Scorrette posture, stile di vita, interventi chirurgici, alcune tipologie di sport, gravidanza e menopausa possono far insorgere alcune **problematiche** quali: prolapsi, incontinenza, una sessualità dolorosa o comunque non soddisfacente, dolori alla schiena e alle anche, perdita di vitalità ed energia ecc...

Durante il **percorso** faremo esercizi di consapevolezza e tonificazione/rilassamento. Andremo a sciogliere tensioni riportando al nostro interno vitalità e fluidità. Ogni incontro avverrà in un clima sereno e rispettoso delle esigenze di tutti, divertendoci.

I corsi sono adatti sia a uomini che donne.



Sono condotti da **Elisabetta Donà**: insegnante di Yoga, Yoga in gravidanza e post parto, Operatrice Olistica in Ayurveda.

I corsi si svolgono presso **Ahimsa Centro Yoga e Ayurveda - Via Verga 2 - Cecina** (Zona Palazzo Fiorito - Ex Ospedale)

Per info e iscrizioni: Elisabetta Donà - 34-7.8732230 - elisabettadona@yahoo.it - www.centroahimsa.it