

CORSO DI GINNASTICA NON INVASIVA DEL PAVIMENTO PELVICO

Per ritrovare benessere ed energia in tutto il corpo

9 incontri, dall'8 ottobre al 3 dicembre 2018 - tutti i lunedì
Dalle 18.00 alle 19.15



Il **pavimento pelvico** è composto da un insieme di 3 strati muscolari alla base del nostro bacino.

Seppur poco considerato il suo ruolo è di **fondamentale importanza per il nostro benessere**: sostiene gli organi interni, interviene nel controllo degli sfinteri, sostiene la colonna vertebrale dandogli una solida base, 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, momenti quali la gravidanza, il post parto o la menopausa possono far insorgere **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 corso faremo esercizi di consapevolezza, di tonificazione/rilassamento, partiremo dal bacino e dal pavimento pelvico per effettuare anche un lavoro su tutta la colonna vertebrale. Gli esercizi saranno a corpo libero, con fasce elastiche e con fitball di varie dimensioni. Ogni incontro avverrà in un clima sereno e rispettoso delle esigenze di tutti, divertendoci.

Il corso è adatto sia a uomini che donne.



E' condotto da **Elisabetta Donà**: insegnante di Yoga, Yoga in gravidanza e post parto, Operatrice Olistica in Ayurveda.

Il corso si svolge presso **Ahimsa Centro Yoga e Ayurveda**
Via Verga 2 - Cecina (Zona Palazzo Fiorito - Ex Ospedale)
Per info e iscrizioni: Elisabetta Donà - 347.8732230 -
elisabettadona@yahoo.it - www.centroahimsa.it