



organizzano:

SEMINARIO **CHINESIOCLASS**[®]

Il Pavimento pelvico: aspetti funzionali e pratica quotidiana

Attraverso un percorso teorico-pratico i partecipanti riceveranno nozioni utili alla conoscenza del pavimento pelvico, alla sua localizzazione, alla comprensione della grande importanza che riveste nel corpo umano. Alterazioni posturali e respiratorie, incontinenza, prolapsi, stipsi, emorroidi, vulvodinie, prostatiti, ernie inguinali sono solo alcuni esempi di disfunzioni possibili e potenzialmente correlate ad un perineo non in salute.

Inoltre, verranno descritte le differenze esistenti tra il pavimento pelvico femminile e maschile.

Durante la parte pratica verranno proposti diversi esercizi per il quotidiano, con attenzione alle diverse condizioni di ognuno. Incontro dopo incontro, crescerà la consapevolezza di ogni partecipante per un ulteriore passo in avanti nel proprio percorso verso uno stile di vita attivo per un benessere autentico.

Il corso si terrà dal 5 al 21 giugno 2024, tutti i mercoledì e i venerdì con orario 9:00-10:30 c/o centro polivalente Mons. Gustavo Britti, via Rio Sparto- Pescara.

Quota di partecipazione €50

Per informazioni e prenotazioni chiamare entro il 24 maggio 2024:

PALUMBO NICOLA – 328/3156834 Mail: segreteria@intercralabruzzo.it

Versamento in loco oppure con bonifico bancario intestato a Intercral Abruzzo ASD

Iban IT34 O 05018 03200 0000 11746427 - Banca Popolare Etica.

2 maggio 2024

INTERCRAL ABRUZZO ASD
DIP. CULTURALE RICREATIVO