



consapevolezza
**pavimento
pelvico**



CORSO BASE

Corso teorico e pratico di conoscenza e
consapevolezza del pavimento pelvico...
un'opportunità per connetterti con te stessa
e con la tua forza interiore.
Aperto alle donne di tutte le età!

FISIO QUALITY
Via S. Gottardo 164
Savosa

tenuto da: Laura Fischer Nikiforoff
Terapista Compl. e Insegnante di Yoga
www.studiorama.ch



PROGRAMMA

Il pavimento pelvico è una zona ancora un po' tabù nella nostra società e per questo motivo non instauriamo un rapporto spontaneo e di consapevolezza spesso dimenticandocene. Ma è di fondamentale importanza prendercene cura soprattutto a seguito di gravidanze e come prevenzione per svariati disturbi legati all'avanzare dell'età.

Il corso si svilupperà con una prima parte della lezione dedicata alla teoria in cui esploreremo diversi temi: anatomia, funzioni, disturbi, correlazione tra diaframma pelvico e toracico e Chakra associati.

La seconda parte della lezione la dedicheremo alla pratica approfondendone la percezione attraverso il movimento, impareremo come attivarlo e rilassarlo con specifici esercizi e pratiche di Hatha Yoga. Sarà un'opportunità per riconnetterti con te stessa e la tua forza interiore e per comprendere l'influenza di un pavimento pelvico sano sul benessere e la salute femminile.

Date e orari

26.2.'24 e 4-11-25.3.'24
dalle 18.45 alle 20.00

Costo

4 lezioni CHF 150.-

**Iscrizione: entro il 19 febbraio scrivendo a:
laura.fniki@gmail.com +41 76 566 97 47
per info www.studiorama.ch**