

PERCORSO PER LA CONSAPEVOLEZZA DEL PAVIMENTO PELVICO



- Dove:** Centro Unalome
Via Rainéd 7, 6807 Taverne
www.centrounalome.ch
- Date:** cicli di 6 incontri il giovedì
1 gruppo: dal 2 marzo al 6 aprile
2 gruppo: dal 20 aprile al 15 giugno
- Orario:** dalle 9.30 alle 10.30
- Costo:** 150.- fr
- Istruttrice:** Laura Fischer Nikiforoff, Insegnante Hatha Yoga e
Terapista Complementare www.studiorama.ch Tel. +41 76 566 97 47
- Iscrizione:** entro il 24 febbraio 2023 scrivendo a laura.fniki@gmail.com
L'iscrizione sarà confermata con il versamento chf 80.-
sul mio ccp numero 69-49888-4

Il pavimento pelvico è una zona ancora un po' tabù 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.

Un corso rivolto alle donne di tutte le età.

