

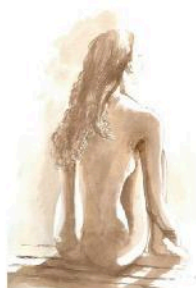


# Corso di Ginnastica per il pavimento pelvico

Per approfondire la conoscenza della muscolatura pelvica, scoprire l'influenza che ha sulla salute femminile e migliorarne la percezione attraverso il movimento

Tra gli obiettivi del corso:

- Fornire cenni di anatomia e fisiologia del pavimento pelvico;
- Far acquisire alle donne una maggiore consapevolezza del loro perineo;
- Dare informazioni circa le modificazioni del perineo in particolari situazioni (gravidanza, parto, puerperio, menopausa);
- Trasmettere l'importanza di prevenire ed eventualmente curare i problemi perineali e promuovere adeguati stili di vita
- Proporre e far sperimentare alle donne esercizi specifici per la muscolatura perineale;



**Inizio: GIOVEDÌ 18 ottobre 2018**

dalle 10.00 alle 11.15

**(ciclo di 5 incontri a cadenza settimanale)**

(18-25/10 e 8-15-22/11)

Conduce gli incontri: ***Daniela Cattaneo***,  
Ostetrica presso il Consultorio "C.Scarpellini"

**Il costo del percorso è di 60 euro.**

I posti sono limitati, per partecipare al gruppo è necessaria la preiscrizione.

**Progetto "Con la Famiglia"**

via Conventino, 8 Bergamo tel. [035.4598350](tel:035.4598350), [info@consultoriodifamiliarebg.it](mailto:info@consultoriodifamiliarebg.it);