

Il tuo Pavimento Pelvico: conoscerlo per prendertene cura

Sai davvero cos'è il pavimento pelvico?

È un insieme di muscoli profondi che sostiene vescica, utero e intestino.

È coinvolto nella continenza, nella sessualità, nella postura,
nel parto e nel benessere quotidiano.

Eppure... spesso ce ne accorgiamo solo quando qualcosa non funziona.

Perdite urinarie? Sensazione di peso pelvico? Dolore nei rapporti? Difficoltà nel post parto?
Gravidanza? Menopausa? Oppure semplicemente desiderio di prevenzione e consapevolezza?

Questo incontro è pensato per te.

mercoledì 11 marzo ore 10.00 – Incontro gratuito ad iscrizione

Durante l'incontro parleremo di:

- Che cosa è il pavimento pelvico e dove si trova
- Quali sono le sue funzioni principali
- Perché può indebolirsi o andare in tensione
- I segnali da non sottovalutare

Conduce: **Elisabetta Ferrari**
Ostetrica presso il Consultorio
Familiare S. Gianna Beretta
Molla

Cosa significa fare "ginnastica pelvica"



Consultorio Familiare Santa Gianna Beretta Molla

Via XXV Aprile, 1° - Clusone

tel. 035.0072310

clusone@fondazioneangelocustode.it