

Iscrizioni

- Da effettuarsi presso U.I.S.P.
- Dal lunedì al venerdì ore 9-13 e 15-19
- Via Bocchi, 32 tel.055/6583505

Informazioni

- Paola Greco tel. 055/241257 oppure 349 8086535
- Quartiere 2 Ufficio Attività Sportive dal lunedì al venerdì ore 10-13 tel. 055 276-7834-7830-7836

Sede del Corso

- Palestra ex Palazzina FILA
Via Monsignor Leto Casini (dietro ESSELUNGA del Gignoro)
- I livello dalle ore 18,00 alle 19,15

Presidente
Commissione Attività Sportive
Pierluigi Parrini

Presidente
Consiglio di Quartiere 2
Gianluca Paolucci



Corso di conoscenza e di educazione alla percezione e alla funzione del perineo

Inizio corsi 2012

10 Gennaio
6 Marzo

2 Ottobre

Il corso di conoscenza e di educazione alla percezione e alla funzione del perineo è rivolto alle donne di tutte le età.

Condotto da Paola Greco
Ostetrica

I muscoli perineali mantengono intatta l'architettura del piccolo bacino, tengono gli organi pelvici nelle loro sedi, sono responsabili dell'apertura e della chiusura di uretra, vagina e ano e quindi della loro continenza; assecondano il passaggio del bambino nel canale del parto.

Le donne orientali, per tradizione, si prendono cura di questi muscoli, che si chiamano perineo, attraverso esercizi specifici.

Come tutti i muscoli, anche questi, se non vengono usati, perdono il tono e l'elasticità, mentre l'esercizio li tiene attivi e recupera la loro funzione.

Se la gravidanza e il parto li mettono alla prova, la menopausa richiama l'attenzione su di loro.

E' infatti questo il periodo in cui le donne possono lamentarsi di qualche disagio in conseguenza della poca cura dedicata a mantenere la loro tonicità.

In questo corso ci proponiamo di fare una valutazione, insieme alle donne, dello stato attuale del loro perineo, per aiutarle a conoscere questi muscoli.

Il corso aiuta sia nei casi di mancanza di tonicità muscolare del perineo, che in quelli nei quali una eccessiva tensione crea dolore.

Recuperare l'elasticità di questi muscoli è importante per il benessere delle donne.

SCOPI DEL CORSO

- approfondimento delle conoscenze personali relative al bacino
- consapevolezza della sua mobilità e tonicità muscolare per la buona salute degli sfinteri
- acquisizione degli elementi di prevenzione attraverso l'educazione all'ascolto dei segnali provenienti dal corpo
- lavoro globale con il perineo

LINEE GUIDA DEL PROGRAMMA

- riconoscimento dei bisogni emergenti dal gruppo e valutazioni personali
- costruzione di una sequenza graduale di lavoro corporeo finalizzata alla percezione e presa di coscienza del perineo e allenamento del pavimento pelvico
- la statica del bacino e della colonna vertebrale, il respiro e il perineo

DURATA E COSTO DEI CORSI

Inizio corsi

**primo corso 10 gennaio - secondo corso 6 marzo
terzo corso 2 ottobre.**

Il martedì alle ore 18 per un totale di otto incontri di un'ora e un quarto ciascuno.

Sono ammesse minimo 8 massimo 18 persone.

Il costo del corso è di € 80,00. La quota comprende il costo di organizzazione, materiali informativi, la quota associativa e l'assicurazione RC/infortuni.

Consigli pratici: portare un tappetino da ginnastica e un telo/plaid. Vestirsi con tuta o pantaloni comodi e calzini caldi.