



con il patrocinio



Comune
di Modena
QUARTIERE 3
Buon Pastore
Sant'Agnese
San Damaso

Benessere Donna

CORSO DI

Ginnastica Perineale

rivolto alle donne di tutte le età



Sabato 14 novembre 2015
e da Sabato 23 gennaio 2016
dalle 11.00 alle 12.30

presso Associazione Differenza Maternità
Via del Gambero, 77 • 41124 Modena

“Mantenere il piano perineale in salute significa imparare a prendersi cura di quest'area del proprio corpo, aumentare la propria consapevolezza, modificare alcune abitudini errate al fine di migliorare la propria qualità di vita e, contemporaneamente, mettersi in contatto con la propria identità femminile”

5 INCONTRI a partire da

**Sabato 14 novembre 2015
e da Sabato 23 gennaio 2016**

dalle 11.00 alle 12.30

Associazione Differenza Maternità

Via del Gambero, 77 • 41124 Modena

Il Corso di ginnastica perineale ha come obiettivi:

- * **l'approfondimento delle conoscenze personali relative al bacino e al perineo**
- * **l'acquisizione di elementi di prevenzione e corretto utilizzo perineale attraverso l'ascolto dei segnali provenienti dal corpo**
- * **lavoro globale sul perineo**

Il programma degli incontri si basa sul riconoscimento dei bisogni emergenti dal gruppo e sulla costruzione di una sequenza graduale di lavoro corporeo finalizzata alla percezione, presa di coscienza e allenamento del perineo.

Tale servizio è rivolto alle **donne di tutte le età** che abbiano voglia di imparare a conoscersi meglio o per migliorare situazioni di disfunzioni perineali.

**È necessaria la prenotazione
e l'iscrizione all'Associazione**

L'Associazione Differenza Maternità opera per la promozione e la valorizzazione delle tematiche della donna e delle scelte di maternità attraverso iniziative di accoglienza e consulenze, corsi, gruppi di auto mutuo aiuto, ricerche e progetti.

Associazione Differenza Maternità

Via del Gambero, 77 • Modena

Orari di apertura: da lunedì a venerdì dalle ore 9 alle ore 12.30

Tel. 059 271087 • Cell. 340 86 13 834

differenza.maternita@gmail.com www.informanascita.com