

# CORSO GINNASTICA PERINEALE

con **Simona Minniti**, ostetrica e riabilitatrice perineale

**5 incontri** a cadenza settimanale **da martedì**

**4 febbraio 2020 ore 18.00**

presso **Associazione Differenza Maternità**  
Strada Vaciglio Nord, 6 – Villa Ombrosa - 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 mettersi in contatto con la propria identità femminile.

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.

Attivazione corso al raggiungimento di 10 partecipanti.

**Prenotazione obbligatoria** via email indicando un recapito telefonico:

**[differenza.maternita@gmail.com](mailto:differenza.maternita@gmail.com)**

[www.informanascita.com](http://www.informanascita.com)

