

La salute del tuo pavimento pelvico

PERCORSO DI GRUPPO DI 10 INCONTRI



Serata di presentazione

12.10.2023

ORE 20:30

presso la palestra delle scuole
elementari di Marsango,
Via Alcide De Gasperi 43, Campo
san Martino (PD)



*Inquadra il QRcode
e scopri maggiori
informazioni*

Evento su prenotazione



+39 3495105102



postura.su.misura_studio

Come sta il tuo pavimento pelvico?

Lo so, i social, le amiche, le ostetriche, i ginecologi... ormai non parlano d'altro! Finalmente il pavimento pelvico ha una voce, e noi donne ci siamo accorte che non sempre lui sta bene! I primi sintomi che ci fanno capire che il nostro pavimento pelvico avrebbe bisogno di più cure e attenzioni sono:

- Incontinenza urinaria (da stress, da urgenza o mista),
- Prolasso degli organi pelvici,
- Dolore pelvico,
- Diastasi dei retti addominali,
- Dolore al bacino
- ...

Uno degli errori più gravi quando si tratta di rieducare un pavimento pelvico è proprio quello di mettere l'attenzione, il "focus" solo su questa zona trascurando i suoi "vicini di casa". Esiste, infatti, una continuità miofasciale importantissima e da tener sempre presente, tra le fasce addominali, le fasce della schiena, i muscoli adduttori e il pavimento pelvico.

La salute del tuo pavimento pelvico

Dopo la prima serata di presentazione seguiranno **10 sedute di gruppo** dove si andrà a **conoscere il proprio pavimento pelvico** e tramite una **serie di esercizi** cercheremo di ridargli la serenità che merita.

**postura
misura**
su STUDIO

IN COLLABORAZIONE CON
Dott.ssa Giovanna Rizzato

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI:
CAMPO SAN MARTINO E CURTAROLO



PER INFO E PRENOTAZIONE:



+39 3495105102



postura.su.misura_studio