



*Lasciatevi prendere per mano e condurre attraverso l'esperienza dell'ascolto del vostro corpo!*

Castellanza, 16 marzo 2015 – Il perineo, ovvero l'unione di organi e muscoli del pavimento pelvico che si trovano nel profondo del nostro ventre, è una parte del corpo troppo spesso dimenticata, se non in presenza di un problema uro-ginecologico.

Il corso “Perineo libera tutte!”, organizzato in Humanitas Mater Domini, nasce proprio dall'esigenza di rendere consapevoli tutte le donne, non solo durante il lieto evento della gravidanza, dell'importanza del pavimento pelvico e del suo allenamento per migliorare e risolvere alcune fastidiose situazioni, come ad esempio frequenti vaginiti, cistiti ricorrenti, dolori o difficoltà durante rapporti sessuali o piccole perdite di urina.

Il corso, che si svolgerà a Castellanza, è costituito da 6 incontri nel quale, unitamente ad una buona tecnica di respirazione, imparerete ad allenare i muscoli del pavimento pelvico per migliorarne il tono, con grandi benefici per la salute sessuale e per la nostra salute di donne di tutti i giorni.

Il corso è gestito dall'ostetrica Eleonora Bernardini e si rivolge a donne di tutte le età, dall'adolescenza alla menopausa.

*fonte: ufficio stampa*