

PERINEO FEMMINILE

Corso base online - *live* 35 ore



**Fai lavoro corporeo
con le donne di qualsiasi età?
Allora integra il perineo
nelle tue proposte!**

Dov'è il perineo ?

Cos'è il perineo ?

A cosa serve ?

Definire, localizzare e sentire le differenti parti ossee del bacino e i muscoli del perineo.

Rilassare ed attivare progressivamente i muscoli del perineo nella globalità corporea.

Distinguere la contrazione del perineo da quella dei muscoli vicini: glutei, adduttori, addominali.

Coordinare respirazione, movimento e perineo.

Integrare il perineo nel movimento e nella vita quotidiana.

10 incontri di 3,5 ore ciascuno per un totale di 35 ore. Su piattaforma Zoom. Sono previste almeno 2 ore di lavoro individuale. Si può mancare ad un solo incontro.

Docenti: Piera Maghella e Laura Vergani, formatrici accreditate Metodo Periné Integracion y Movimiento ® di Nuria Vives

Costo: €.310 quota non soggetta a iva.

Posti limitati. Per informazioni, programma dettagliato ed iscrizione:

MIPA Centro Studi Srl - tel 030 6896597 iscrizioni@mipaonline.com



10 INCONTRI 2021

1. Martedì 13 aprile
2. Venerdì 16 aprile
3. Martedì 20 aprile
4. Venerdì 23 aprile
5. Martedì 27 aprile
6. Venerdì 30 aprile
7. Martedì 4 maggio
8. Venerdì 7 maggio
9. Martedì 11 maggio
10. Venerdì 14 maggio

**Martedì e
Venerdì**

**09.15 -
12.45**

OGNI SESSIONE:

**LAVORO CORPOREO,
CONDIVISIONE
E ANATOMIA**

Verrà inviato via corriere:

Kit con libro e 2 palle (22 e 7 cm diam)

*E via mail: dispensa da stampare
con materiale prima e dopo ogni incontro*

*Attestato di Partecipazione finale (37 ore)
valido per l'iscrizione al corso
formazione professionale PlyM®*