

PERINEO LIBERA TUTTE!

Corso di allenamento del pavimento pelvico

Il perineo è l'unione di organi e muscoli del pavimento pelvico. Spesso le donne ne vengono a conoscenza per il presentarsi di un disturbo: vaginiti, cistiti ricorrenti, dolori o difficoltà nei rapporti, perdita di urina. Problematiche ricorrenti che si ripresentano cronicamente e sembrano non voler guarire mai...

Obiettivo del corso

Attraverso l'esperienza dell'**ascolto corporeo** e coltivando la **consapevolezza** si proporranno esercizi di **ginnastica perineale**. L'uso del **respiro e delle pratiche di rilassamento** aiuteranno ad allenare il pavimento pelvico migliorandone la salute.

La danza creativa accompagnerà questo cammino di consapevolezza e benessere.

Chi deve allenare il perineo?

Il corso è per **donne di tutte le età**, dall'adolescenza alla menopausa. Oltre a sintomi quali **cistiti o vaginiti** ecco altri segni che indicano un perineo bisognoso di allenamento: difficoltà ad **interrompere il mitto** (getto urinario); **Perdita di urina** sotto sforzo (tosse, starnuto, sollevamento di pesi); **insoddisfazione sessuale**, sensazione di **pesantezza** pelvica, difficoltà a ritenere un assorbente interno, fuoriuscita d'acqua dalla vagina dopo un bagno, rumori d'aria dalla vagina (durante esercizi ginnici); difficoltà a **trattenere gas** intestinali e/o **feci, emorroidi, stitichezza**.

Alle partecipanti si offre **la possibilità di una valutazione personale del proprio perineo**, allo scopo di personalizzare il corso, valutando poi i progressi a fine allenamento.

L'ARTE DI DARE ALLA LUCE

Corsi di accompagnamento alla nascita

Obiettivo del corso

Attraverso l'esperienza del gruppo, risponderemo ai bisogni e alle domande dei futuri genitori approfondendo temi come:

- il cambiamento corporeo in gravidanza
- il mondo del bambino nella pancia
- la nascita dal travaglio al parto
- la gestione del dolore (uso di tecniche come massaggio, voce, respirazione)
- le prime cure al neonato: l'allattamento, il sonno e il pianto
- i cambiamenti psicologici nella donna: depressione e baby blues
- la nascita dei papà e i cambiamenti all'interno della coppia

In ogni incontro verrà proposto, per chi lo desidera, un momento di sperimentazione corporea che potrà spaziare dalla ginnastica dolce, al relax, alla danza.

A chi si rivolge il corso?

Alle donne in gravidanza: il corso può essere iniziato a **qualsiasi mese di gravidanza**.

Sarà possibile organizzare uno o più incontri in **presenza dei papà**.

COSA DISTINGUE LE NOSTRE PROPOSTE

- Sono percorsi personalizzati: saremo sempre in un piccolo gruppo.
- Sono percorsi corporei: utilizziamo varie tecniche che variano dalla danza, al rilassamento, al massaggio;
- Sono percorsi emotivi: lavoriamo su emozioni, sentimenti, trasformando gli incontri in momenti di crescita personale.
- Sono percorsi di ascolto: ogni incontro è orientato all'ascolto dei bisogni emergenti e alla creazione di un clima emotivo empatico.

“Non si nasce donne: si diventa.”

Simone de Beauvoir

MODALITÀ E TEMPI DI PARTECIPAZIONE

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

Sede dei corsi:

Sala Specchi, Pala Borsani di Castellanza
(Via per Legnano 3, Castellanza – VA)

Orari:

Perineo libera tutte! ore 20.45 – 22.00

L'arte di dare alla luce ore 19.00 – 20.30

Quando:

I Ciclo incontri

Settembre: 19 - 26

Ottobre: 3 – 10 – 17 – 24

II Ciclo incontri

Gennaio: 9 – 16 - 23 – 30

Febbraio: 6 - 13

III Ciclo incontri

Maggio: 8 – 15 – 22 - 29

Giugno: 5 - 12

Costo: 180,00 Euro, per il percorso di 6 incontri;
il pagamento va eseguito, con termine ultimo,
una settimana prima dell'inizio del corso.

Il pagamento è da effettuarsi presso gli Uffici
dell' Area Solventi (Area Arancio – Piano 1), da
lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 19.00 ed il
sabato dalle 8.00 alle 12.00.

Per informazioni:

- Telefonare ai seguenti numeri:
347 4480376 Dr.ssa Pamela Franchi;
349 8773727 Dr.ssa Eleonora Bernardini;
347 1610232 Dr.ssa Sara Bianchi
- Mandare una e-mail all'indirizzo:
infodonna@materdomini.it

Per prenotazioni:

- Inviare una e-mail all'indirizzo:
infodonna@materdomini.it con i propri dati
anagrafici e recapito telefonico

I corsi si svolgeranno solo al raggiungimento di
un numero minimo di partecipanti.

CORSI PENSATI AL FEMMINILE

Perineo libera tutte!

L'arte di dare alla luce



Organizzazione:

Dr.ssa Elena Corradini – Ginecologa
Dr.ssa Eleonora Bernardini – Ostetrica
Dr.ssa Sara Bianchi - Ostetrica
Dr.ssa Pamela Franchi – Psicologa