

Il Bacino

Centro dell'energia vitale

*Rieducazione dei muscoli pelvici
per il benessere della donna*

Seminario del 27-29 aprile 2012

(venerdì ore 15,00-18,00 sabato e domenica 9,30-17,00)

A ROMA

Presso Associazione Spinaceto Cultura - Via Carlo Avolio 60/a

Per le donne che desiderano aumentare la conoscenza del proprio corpo ed in particolare del bacino, degli organi femminili, dei muscoli pelvici e del flusso dell'energia vitale.

Utile per rivitalizzare il rapporto di coppia.

Necessario dopo il parto e per madri di ogni età.

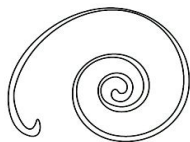
Molto importante nella menopausa e post-menopausa.

Per le donne che vogliono o hanno necessità di rinforzare i muscoli pelvici:

- per la prevenzione,
- per l'incontinenza urinaria,
- per prolasso dell'utero ed abbassamento della vescica,
- dopo interventi chirurgici ginecologici.

*Riconoscendo l'importanza e la forza di questa parte così vitale,
la donna può stabilire un profondo legame con le radici della sua femminilità*





Un pavimento pelvico forte ed elastico è determinante per la salute ed il benessere della donna. La sua elasticità è fondamentale per sostenere gli organi contenuti nel bacino. Se è sano reagisce come un trampolino per attutire la pressione dell'addome sul bacino durante sforzi fisici, come ad esempio il tossire, starnutire, saltare, sollevare pesi ecc.

A causa di uno stiramento eccessivo dei muscoli pelvici durante il parto, di cambiamenti ormonali nella menopausa, di un sovraccarico fisico, di posture sbagliate ecc., il pavimento pelvico si indebolisce e perde i suoi riflessi naturali.

Gli effetti negativi appaiono spesso dopo tanti anni e sono la causa dei tanti disturbi legati alla vita femminile, per esempio il prolasso uterino, l'abbassamento della vescica, l'incontinenza urinaria ed altri.

E' importante rinforzare il pavimento pelvico ed imparare come proteggerlo nella vita quotidiana.

TEMI DEL CORSO

- Rilassamento del bacino ed in generale del corpo.
- Percezione differenziata dei tre strati della muscolatura pelvica.
- Tonificazione dei muscoli pelvici, del basso ventre e della zona lombare.
- Integrazione di questa nuova consapevolezza nei movimenti quotidiani.

Info e prenotazioni

Associazione Nazionale Yoga della risata

Laura Toffolo email : contatti@yogadellarisata.it

Elisabeth Fritzsich email : Elisabeth.fritzsich@tiscali.it

Costi:

Costo del seminario Euro 180,00

Per iscrizioni entro il 6 aprile Euro 165,00

Per soci Ass. Nazionale Yoga della Risata Euro 150,00

Acconto per prenotarsi Euro 50,00

da versare su C/C intestato a Ass.Nazionale Yoga della risata

IBAN IT28V083270326800000000110 CAUSALE : BACINO aprile 2012



Elisabeth Fritzsich

- Infermiera diplomata
- Terapista per la respirazione secondo Ilse Middendorf
- Formazione triennale nel "Institut für Atemlehre" presso la Dr. Anne Schäffer-Riedl, Monaco
- Perfezionamenti per la terapia della respirazione
- Formazione per la rieducazione perineale presso Karin Schlee e Irene Lang-Reeves (Autrice del libro: Pavimento pelvico "il training per più energia" e "La rieducazione perineale integrata nella vita quotidiana"
- Dal 1991 tiene seminari