



Laboratorio corporeo di 5 incontri rivolti a donne di tutte le età sul Pavimento Pelvico

*Il pavimento pelvico è al centro della vita della donna, dall'infanzia alla maturità; svolge funzioni essenziali nella **sessualità**, nella **gravidanza e parto**, nelle funzioni di **eliminazione urinaria e intestinale**.*

***Obiettivo** del laboratorio corporeo è fornire alle donne strumenti per conoscerlo, imparare strategie preventive per **mantenerlo attivo e funzionale**, riconoscere i segni di debolezza e capire quando è **necessaria una riabilitazione**, confrontarsi con **altre donne**.*

Il laboratorio è rivolto a TUTTE le donne in particolare:

- *che stanno programmando una gravidanza e nel post partum;*
- *nella peri-menopausa;*
- *in presenza di incontinenza urinaria;*
- *in caso di incontinenza fecale; in caso di prolasso uro-genitale;*
- *disturbi durante i rapporti sessuali*

Durante gli incontri si affronteranno i seguenti temi:

- *anatomia e fisiologia della pelvi femminile, conoscenza e percezione del proprio perineo attraverso il tatto e la respirazione*
- *gli esercizi per tonificare e rinforzare il perineo*
- *la prevenzione dei problemi che insorgono quando il perineo è debole*

***Gli incontri sono condotti da una psicologa e da un'ostetrica.** Sono previsti, se richiesti dalle partecipanti, una visita ginecologica con l'Ostetrica ed un colloquio psicologico con la Psicologa gratuiti.*

Gli incontri si svolgono presso lo Studio Medico di Via Primaticcio, 96 a Milano.

Il calendario viene stabilito sulla base delle necessità delle partecipanti.

Per ogni informazione sui costi ed iscrizioni contattare

Dott.ssa Francesca Chieppa tel. 347-3844316, mail: info@francescachieppa.it