

### Iscrizioni

- Da effettuarsi presso la segreteria della Associazione “La Raccolta”
- Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 15.00
- Via Leopardi, 2r tel.055 2479068 oppure 3356258501

### Informazioni

- Paola Greco tel. 055 241257 oppure 349 8086535 oppure 055 8364084
- Quartiere 2 Ufficio Attività Sportive dal lunedì al venerdì ore 10/13 tel. 055 2767816-7836-7846

### Sede del Corso

- Palestra ex Palazzina FILA  
Via Monsignor Leto Casini
- I livello dalle ore 18,15 alle 19,30



Comune di Firenze  
Consiglio di Quartiere 2



*Corso di conoscenza e  
di educazione  
alla percezione e alla  
funzione del perineo*

Presidente  
Commissione Attività Sportive  
Pierluigi Parrini



Presidente  
Consiglio di Quartiere 2  
Gianluca Paolucci

**I livello - 8 incontri da martedì 14 ottobre 2008**

## **Il corso di conoscenza e di educazione alla percezione e alla funzione del perineo è rivolto alle donne di tutte le età.**

**Condotto da Paola Greco  
Ostetrica**

I muscoli perineali mantengono intatta l'architettura del piccolo bacino, tengono gli organi pelvici nelle loro sedi, sono responsabili dell'apertura e chiusura di uretra, vagina e ano e quindi della loro continenza; assecondano il passaggio del bambino nel canale del parto.

Le donne orientali, per tradizione, si prendono cura di questi muscoli, che si chiamano perineo, attraverso esercizi specifici.

Come tutti i muscoli, anche questi, se non vengono usati, perdono il tono e l'elasticità, mentre l'esercizio li tiene attivi e recupera la loro funzione.

Se la gravidanza e il parto li mettono alla prova, la menopausa richiama l'attenzione su di loro. E' infatti questo il periodo in cui le donne possono lamentarsi di qualche disagio in conseguenza della poca cura dedicata a mantenere la loro tonicità.

In questo corso ci proponiamo di fare una valutazione, insieme alle donne, dello stato attuale del loro perineo, per aiutarle nell'approfondimento della conoscenza di questi muscoli. Successivamente proporremo un lavoro che le metta nelle condizioni di saperli usare.

### **SCOPI DEL CORSO**

- approfondimento delle conoscenze personali relative al bacino
- consapevolezza della sua mobilità e tonicità muscolare per la buona salute degli sfinteri
- acquisizione degli elementi di prevenzione attraverso l'educazione all'ascolto dei segnali provenienti dal corpo
- lavoro globale con il perineo

### **LINEE GUIDA DEL PROGRAMMA**

- riconoscimento dei bisogni emergenti dal gruppo e valutazioni personali
- costruzione di una sequenza graduale di lavoro corporeo finalizzata alla percezione e presa di coscienza del perineo e allenamento del pavimento pelvico
- la statica del bacino e della colonna vertebrale
- il respiro e il perineo

### **DURATA E COSTO DEL CORSO**

Inizio

**Primo livello: da martedì 14 ottobre 2008** per un totale di 8 incontri di una ora e un quarto ciascuno, ripetibili per approfondimento.

Sono ammesse al 8 massimo 18 donne.

Il costo del corso è di € 80,00 per otto incontri e di € 50,00 per cinque incontri. La quota comprende il costo di organizzazione, materiali informativi, la quota associativa e l'assicurazione RC/infortuni.

**Consigli pratici:** portare un tappetino da ginnastica e un telo/plaid. Vestirsi con tuta o pantaloni comodi e calzini caldi.