

Iscrizioni

- Da effettuarsi presso la segreteria della Cooperativa "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

Sede del Corso

- Palestra ex Palazzina FILA
Via Monsignor Leto Casini
- I livello dalle ore 18,00 alle 19,15



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 13 ottobre 2009

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

Condotta 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
- acquisizione di una postura corretta, di una buona mobilità tra bacino e colonna vertebrale

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 corso

Primo livello: martedì 13 ottobre 2009 per un totale di 8 incontri di una ora e un quarto ciascuno.

Sono ammesse min. 8 max 18 persone.

Il costo del corso è di € 80,00. 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.