



---

# CORSO GINNASTICA PERINEALE

per il ciclo "Benessere Donna" rivolto alle donne di tutte le età



5 incontri a cadenza settimanale da sabato

**1 Aprile 2017 ore 11.00**

presso Associazione Differenza Maternità  
Via del Gambero 77 - 41124 Modena

Mantenere il piano perineale in salute significa imparare a prendersi cura di quest'area del proprio corpo, aumentare la propria consapevolezza, modificare alcune abitudini errate al fine di migliorare la propria qualità di vita e, contemporaneamente, mettersi in contatto con la propria identità femminile.

Il programma degli incontri si basa sul riconoscimento dei bisogni emergenti dal gruppo e sulla costruzione di una sequenza graduale di lavoro corporeo finalizzata alla percezione, presa di coscienza e allenamento del perineo.

**E' necessaria la prenotazione**  
differenza.maternita@gmail.com  
☎ 340 8613834

---

[www.informanascita.com](http://www.informanascita.com)