



# CONOSCI IL TUO PAVIMENTO PELVICO?

**DA SABATO 4 MARZO ORE 9.15**

**VIA DEL SANTO 3 - SAN GIORGIO DELLE PERTICHE (PD)**

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA AL 349 3635006**

## CONDUCE

**BARBARA CARLON, INSEGNANTE YOGA e IPOPRESSIVI SPECIALIZZATA IN CONSAPEVOLEZZA PERINEALE E MESTRUALE**

**3 INCONTRI DEDICATI ALLE DONNE DI TUTTE LE ETA' PER IMPARARE A CONOSCERE E PRENDERSI CURA DEL PROPRIO PAVIMENTO PELVICO E PERINEO CHE...**

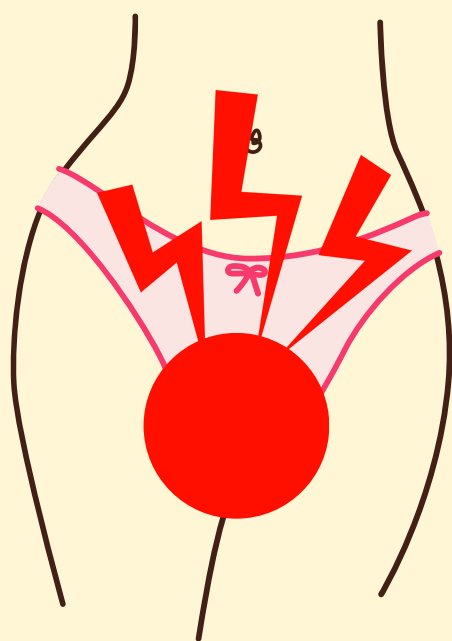
### ...QUANDO STA BENE:

- SOSTIENE GLI ORGANI PELVICI E ADDOMINALI
- REGOLA CONTINENZA URINARIA ED EVACUAZIONE INTESTINALE
- PERMETTE UNA VITA SESSUALE APPAGANTE E UNA MATERNITA' SERENA



### QUANDO NON E' IN SALUTE PUO' PORTARE A:

- IPER O IPOTONICITA'
- PROLASSI E INCONTINENZA
- DOLORI MESTRUALI
- EMORROIDI
- CISTITI, VULVODINIE, VAGINITI
- RAPPORTI SESSUALI DOLOROSI E MANCANZA DI PIACERE



**IN ITALIA UNA DONNA SU 4 SOFFRE DI ALMENO UNA DISFUNZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO**



**PRENDERTI CURA DEL TUO PAVIMENTO PELVICO E' UN REGALO CHE FAI AL TUO BENESSERE FISICO, EMOTIVO E SOCIALE: UN INVESTIMENTO SULLA TUA SALUTE A LUNGO TERMINE. RITROVARE LA SERENITA' E' POSSIBILE...A TUTTE LE ETA'!!!**