



YOGA & PAVIMENTO PELVICO

IL CORSO DELLA DURATA DI DUE MESI È RIVOLTO A TUTTI COLORO CHE DESIDERANO:
Contrastare la perdita di tonicità del pavimento pelvico / Prevenire il prollasso uterino / Recuperare la tonicità del pavimento pelvico post parto

È indicato per le donne in menopausa e per tutte le persone che soffrono di una lieve incontinenza urinaria. Le lezioni sono aperte sia a coloro che non hanno mai praticato yoga, sia a quanti lo praticano costantemente. Verranno abbinate posizioni yoga (asana) ad esercizi e tecniche di respirazione con la finalità di riattivare e tonificare la muscolatura pelvica.

GENNAIO E FEBBRAIO 2020

TUTTI I VENERDÌ

DALLE 10:00 ALLE 11.30

10-17-24-31 GENNAIO

7-14-21-28 FEBBRAIO

Via Vinelli 9/2
Chiavari
338 82 82 007

www.yogachiavari.it

ELENA COPELLO
*Diploma isfiy (federazione italiana
yoga) - Diploma iiry (istituto
internazionale ricerca yoga)*
