



YOGA & PAVIMENTO PELVICO

STAG. 2021/2022

IL CORSO 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.

***Ogni 3° Venerdì del mese
dalle 10:00-11:30 e dalle 18:00-19:30
Yoga&Pavimento pelvico
su prenotazione***

***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)*
