



YOGA & PAVIMENTO PELVICO

STAGIONE 2024/2025

IL CORSO RIVOLTO A TUTTI COLORO CHE DESIDERANO
*Contrastare la perdita di tonicità del pavimento pelvico / Prevenire il prolasso 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° Giovedì del mese
dalle 17:00 alle 18:30
ed ogni 3° Venerdì del mese
dalle 10:00 alle 11:30
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)*