



# YOGA & PAVIMENTO PELVICO

IL CORSO È 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° 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](http://www.yogachiavari.it)***

---

---

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

---