



YOGA&PAVIMENTO PELVICO

STAGIONE 2025/2026

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, che 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.



CentrostudiYogaeMeditazione
Insegnante: Elena Copello

Diploma ISFIY-Federazione Italiana Yoga-Diploma IIRY-Istituto Internazionale Ricerca Yoga
Elena cell. 3388282007 Bea cell. 3291662255
Via Vinelli 9/2-Chiavari www.yogachiavari.it