Centro Studi
Yoga & Meditazione
CORSI YOGA

YOGA&PAVIMENTO PELVICO
STAGIONE 2026/2027

IL CORSO RIVOLTO A TUTTI COLORO CHE DESIDERANO

- affinare la consapevolezza di questa preziosa parte del corpo, rivitalizzando la muscolatura pelvica profonda
- contrastare la perdita di tonicità del pavimento pelvico post parto, pre e menopausa
- prevenire l'incontinenza urinaria.

I benefici dell'antica disciplina dello Yoga, uniti al respiro e ad alcuni movimenti pelvici, sono innumerevoli.

La postura e la mobilità del bacino migliorano e si riduce la tensione muscolare lombosacrale.

I corsi sono aperti a tutti coloro che vivono una relazione di consapevolezza con il proprio corpo e con il respiro.

Inizia il viaggio!

Corsi in presenza e online

ogni 3° venerdì del mese dalle 10 alle 11:30 e

ogni 3° lunedì del mese dalle 16:30 alle 18:00

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