



L'Associazione IL FARO 50.0 Onlus organizza una

SERATA DI PRESENTAZIONE

Martedì 26 Febbraio ore 20.30

Presso la sede in viale Bonatelli 33

Sul tema

LA GINNASTICA DELL'INTIMO BENESSERE CONOSCENZA DEL PAVIMENTO PELVICO con l'Ostetrica Michela Marini

Durante la serata si parlerà di Salute Femminile, in particolare dell'importanza di conoscere il **Pavimento Pelvico**, una parte del nostro corpo di Donne che è "al centro" ma allo stesso tempo è spesso trascurata.

Vi siete mai chieste che cos'è il Perineo? Come è fatto?

Che funzioni ha? Come utilizzarlo al meglio nella vita di tutti i giorni?

Come allenarlo e tenerlo in forma?

Questa è l'occasione per provare a rispondere alle vostre curiosità sull'argomento e per cominciare ad esplorare aspetti non sempre conosciuti dell'universo femminile, proprio a partire dal Pavimento Pelvico.

La serata è gratuita ed aperta a tutta la comunità. Ci saranno momenti di dialogo e confronto, informazione ed apprendimento.

Verrà presentato anche il corso di Ginnastica Pelvica, condotto dall'Ostetrica Michela Marini.

Nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 9.00 alle ore 11.00 sono già aperte le pre-iscrizioni ai corsi che inizieranno nel mese di marzo.