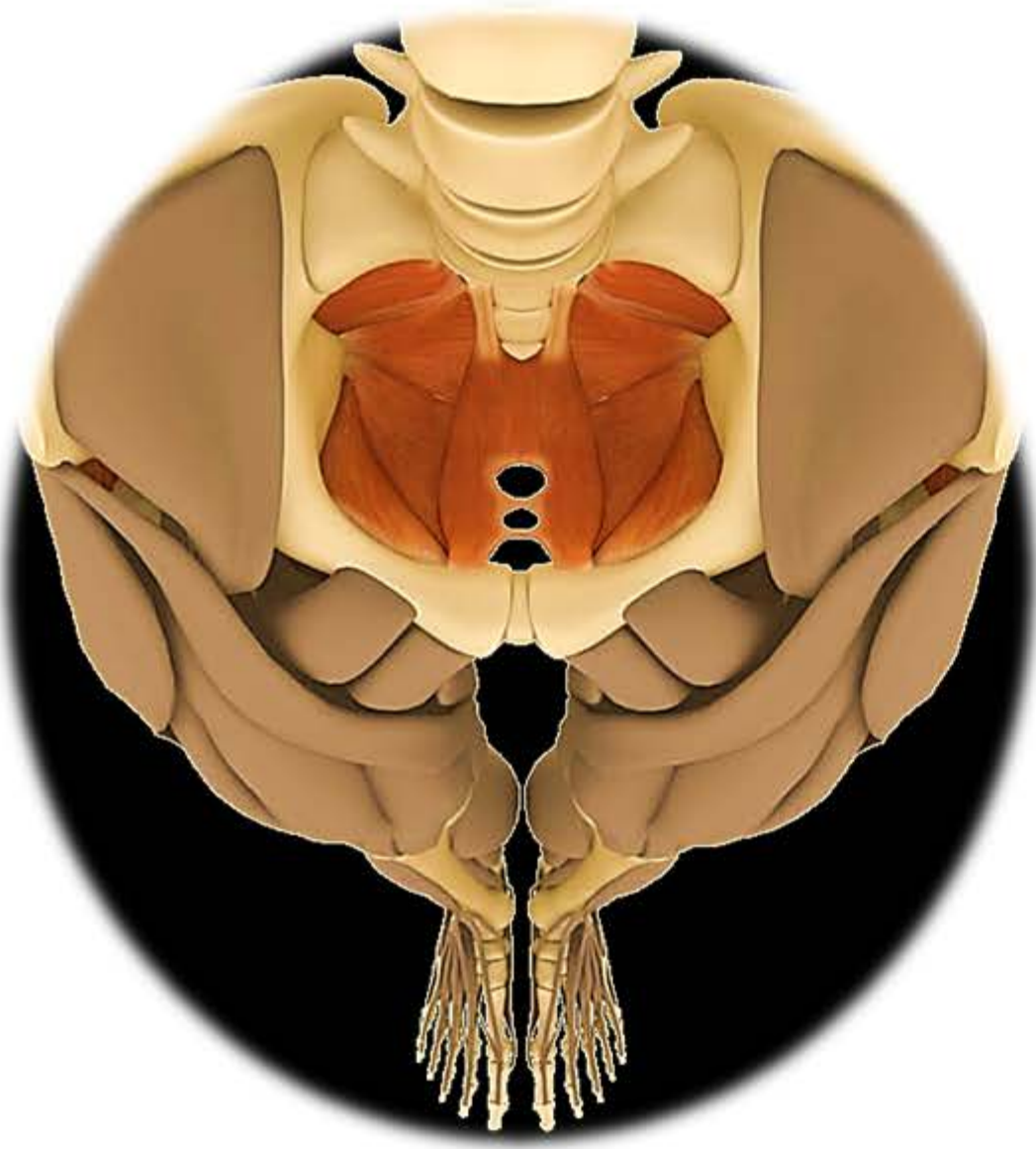


EL PERINÉ FEMENINO

Anatomía y ejercicios - conocimiento y consciencia

Toma consciencia de tu suelo pélvico - una zona con una gran carga a nivel físico, sensitivo, emocional, sexual, educativo, cultural y también de expectativas.



OBJETIVOS DE LAS CLASES:

- Obtener más conocimiento de la anatomía y fisiología del periné femenino
- Ejercitar y Relajar la musculatura perineal
- Profundizar la consciencia corporal, respiratoria y emocional

METODOLOGÍA:

Parte Teórica – introducción a la anatomía y fisiología del suelo pélvico

Parte práctica – ejercicios de tonificación y relajación.

Los ejercicios están sincronizados con una respiración consciente y profunda.

★ También se reparten deberes semanales

- ¿Qué es el periné femenino?
¿Cuál es su función en nuestro cuerpo?
¿De qué manera tu postura diaria afecta tu suelo pélvico?
¿De qué manera afecta tu respiración a tu suelo pélvico?
¿Sabías que cada década de nuestra vida perdemos 5% del tono muscular, qué significa esto para nuestro suelo pélvico?
- ⇒ ¿Quieres conocer y tomar consciencia de tu suelo pélvico?

Clases semanales y talleres dedicados al conocimiento tanto teórico como práctico de la musculatura en el suelo pélvico.

DIRIGIDO A:

Mujeres que desean profundizar su consciencia corporal y ejercitar esa zona tan escondida.

Muy recomendado a madres o mujeres acercándose a la menopausia y mujeres con afectaciones en el periné femenino, como por ejemplo: incontinencia urinaria, prolapsos y también a aquellas que sufran de una musculatura tensa.



Para más información sobre los horarios, precio y ubicación, ponte por favor en contacto conmigo:

Or Haleluiya

info@balanceyoga.es

Telf. 645 78 63 88