

---

**3 Incontri dedicati al benessere femminile**

---

# Perineo e respiro

**venerdì 16-23-30 ottobre**  
**ore 20.15-22.15**

**Al "Frantoio" – via S. Stefano –  
RODENGO SAIANO - BS**



Che cos'è il perineo? Dove si trova? A cosa serve? come posso prendermene cura e mantenerlo in salute? L'incontinenza urinaria si può prevenire? Posso migliorare la mia sessualità? Scoprire ed integrare la muscolatura del pavimento pelvico nel movimento globale del corpo in tutte le fasi della vita di una donna, dall'adolescenza, alla menopausa ed oltre....

**Daniela Buti Prandelli, insegnante certificata metodo Pym: Perinè integracion y movimiento di Nuria Vives tel. 347 5767 752**

**A.S.D. Associazione YOGYAMO INSIEME RODENGO SAIANO**