

DANIELA BUTI PRANDELLI

Insegno yoga dal 2003, formazione di Naturopatia presso l'istituto quadriennale Mirdad di Torino.
Ho seguito tecniche di Shiatsu, Reiki, Process Acupressure
Insegnante accreditata al metodo " Perineo Integrazione e Movimento ®" e "Respirazione e Movimento " di Nuria Vives

Per informazioni telefonare al 347 5767 752

Necessaria la prenotazione



DONNA: yoga ormonale e perineo

**RIEQUILIBRIO DELLA
SFERA FEMMINILE**

8 incontri dal 28 marzo

MERCOLEDÌ 20.30 21.45

(1° incontro gratuito)

PALESTRA COMUNALE SCUOLE ELEMENTARI

RODENGO SAIANO

Incontri rivolti alla donna, mirati all'acquisizione di un metodo preventivo e "terapeutico" che porti al nutrimento sia dei centri psichici che della parte fisica del corpo, educando alla percezione e all'ascolto dell'aspetto sottile della femminilità.

Risvegliare l'energia vitale della Donna, mantenere l'equilibrio ormonale ed uno stato d'animo elevato per vivere con serenità e forza ogni fase della vita.

Conoscere il proprio tipo ormonale e in che modo influenza sulla nostra qualità della vita.

cos'è? il perineo

Il **perineo** o pavimento pelvico è una parte centrale del nostro corpo, un cuore periferico sede delle emozioni più profonde della donna, dell'inconscio e dell'istinto.

E' legato a funzioni come: **sessualità, riproduzione, respirazione ed evacuazione.**

La mobilità e la vitalità del pavimento pelvico hanno in senso olistico una ripercussione positiva sulla salute degli organi del bacino, sul tono muscolare dell'intero corpo, sul livello energetico, sulla salute della colonna vertebrale e la postura.

Le **modalità di questo metodo** consistono in movimenti ludici e gradevoli per sentire, rilassare, rendere flessibili ed attivare i muscoli del perineo insieme al resto del corpo.

Ogni esercizio serve per attivare il corpo globalmente o nello specifico, l'area del perineo.

OBIETTIVI

Bilanciare il sistema nervoso ed ormonale in modo adeguato all'età;

contrastare il trofismo e la **perdita di elasticità** del pavimento pelvico, fatto di muscoli, fasce, legamenti che danno stabilità al bacino e alla colonna prevenendo dolori lombari e della colonna in generale;

attivare il metabolismo per bilanciare eventuali manifestazioni sgradevoli che possono essere percepite durante tutta l'età fertile e in menopausa;

tonificare i muscoli e rafforzare le ossa;

elasticizzare le ossa del bacino e gli sfinteri per **prevenire problemi di incontinenza** urinaria, fecale e diversi gradi di prolasso.

scoprire e **recuperare l'energia** e la forza nascosta in questa parte del bacino femminile sperimentare la relazione tra il pavimento pelvico ed il respiro e la postura

Migliorare la qualità della propria sessualità.