

Pelvic Wellness



Percorso dedicato al Benessere delle Donne

Il percorso **Pelvic Wellness** è dedicato alle Donne:

- **in età fertile fino alla post menopausa** per comprendere come attraverso il respiro ed esercizi mirati si possa acquisire maggiore consapevolezza dei muscoli pelvici e correggere ove occorra abitudini sbagliate, che possono essere causa di **stipsi, cistiti, vaginiti ricorrenti o dolori durante i rapporti sessuali e compromettere le performance in ambito sportivo**
- **in gravidanza** per **prepararsi all'evento parto e prevenire eventuali disturbi del post parto** (acquisendo maggiore capacità di rilassamento e tonificazione dei muscoli del pavimento pelvico)
- **nel post-parto** per comprendere come tonificare i muscoli pelvi-perineali compromessi dall'aumento del peso in gravidanza e da traumatismi connessi al parto, prevenendo eventuali conseguenze a lungo termine, spesso diffuse tra le mamme, quali **incontinenza urinaria e fecale o dolore durante i rapporti sessuali**

5 incontri di gruppo

in cui poter acquisire consapevolezza del **pavimento pelvico** e

potenziarne i muscoli attraverso esercizi mirati di **respirazione e movimento**,

seguendo i principi dell'Accademia di Rieducazione Pelvica Femminile e del Metodo Feldenkrais

Durata singolo incontro: 1 ora. Frequenza settimanale. Numero partecipanti: minimo 5 - max 10.

Conduce la

Dr.ssa Veronica Ricciuto

Ostetrica esperta nella riabilitazione del Pavimento Pelvico

Master di II livello P.N.E.I. e Scienza della Cura Integrata



Per informazioni e costi

tel. 06/5580354 – info@fisioterapiaclodio.it

Ricerche Cliniche Clodio Fisiokinesiterapia s.r.l.

Via F. Maurolico, 5 – Roma zona Guglielmo Marconi