

Stretching, educazione e rieducazione perineale

In fase di preparazione al parto o in fase di remise en forme post parto, accanto ad un lavoro corporeo generale di stretching e tonificazione muscolare della zona pelvica verrà data particolare attenzione ad una zona intima e spesso sconosciuta ma di grande importanza: il perineo.

Educazione e rieducazione perineale partono da un approccio basato sull'ascolto del proprio corpo ed insegnano a tonificare e potenziare, rilasciare e rilassare, utilizzando il proprio corpo in sintonia e sincronismo con il respiro.

La chinesiterapia si avvale di una metodologia conservativa al fine di ottenere un pavimento pelvico vitale e forte (ma capace di distendersi), grazie a una serie di esercizi eseguiti con pazienza, costanza, lentezza e piccoli movimenti.

Gli incontri sono condotti da Federica, ostetrica da 15 anni e responsabile del reparto di rieducazione perineale di uno dei maggiori ospedali di Milano.

NOTA IMPORTANTE: è possibile organizzare percorsi individuali