



Arremangades

associació de dones del Montseny

TALLERS DE SALUT FEMENINA

SALUT DEL SÒL PELVIÀ PER PREVENCIÓ I TRACTAMENT

El sòl pèlvic és una part que utilitzem tots els dies i de la qual sabem poc. Conèixer és el primer pas per a prevenir i tractar aquesta àrea tan íntima; els símptomes perineals (incontinència urinària, restrenyiment, dolor, etc.) es poden prevenir en gran manera reconeixent i "ajustant", paràmetre per paràmetre, els hàbits diaris.

A més, generar informació, recuperar la veu per expressar-se des del respecte sobre una part tan íntima, permet simplificar situacions ja que compartir genera noves possibilitats de coneixement i consciència a un espai fet per les dones
7 trobades de 2h (1 cop per setmana)

Programa, els 7 dies: Mètode i temes:

<ol style="list-style-type: none">1. Que és el sòl pelvià, on aquesta i quina relacions té amb la resta del cos, anatomia experimental.2. Els músculs profunds, exercicis de reforç.3. Classe d'exercicis de tonificació i enfortiment4. Fisiologia compartiment posterior i hàbits quotidians, pràctica i exercicis.5. Breu resum, preguntes, dubtes sobre el fet fins ara. Fisiologia compartiment davanter i hàbits quotidians, pràctica i exercicis.6. Moments de la vida d'una dona i canvis, reflexions.7. Sòl pelvià i sexualitat.	<ul style="list-style-type: none">• Conèixer el sòl pelvià: anatomo-fisiologia experimental.• Actituds saludables, prevenció.• Com protegir el sòl pelvià.• Reflexions sobre els hàbits quotidians, vivències i sensacions.• Propostes de salut.• Aprendre exercicis de tonificació i d'enfortiment.• Fitxes tècniques.• Ús d'imatges.• Ús de música i moviment de resignificació.• Treball grupal.
---	--

DIES 4,11,18 Febrer, 3, 10, 17, 24 Març
HORARI de 19 a 21 hores
LLOC casal de cultura Antoni Tàpies

Facilitadora:

Irene Forza Especialista en rehabilitació funcional de la pelvis i la sexualitat. Ponent en el Màster de primer i segon nivell, de rehabilitació del sòl pelvià, en la Universitat Vanvitelli, Napoles; formadora en el Màster de Sexualitat Integrativa, Barcelona; formadora per al tema del sòl pelvià en el Eurogemmer Evolution, segons el concepte neuro-anatòmic Bourdiol-Bortolin, Treviso; terapeuta Gestalt; màster en sexologia clínica; formada en el programa SAT de Claudio Naranjo; graduada en gimnàstica abdominal hipopresiva (GAH2) segons el mètode M. Coufriez i gimnàstica postural-funcional. Consultora individual i de grup per a trastorns del sòl pèlvic, sexualitat i relació de parella.

Organitza:

Amb la col·laboració



