

Pilates per il Benessere del Pavimento Pelvico

Il Pavimento Pelvico: Fondamentale per la Salute e il Benessere

- Importanza del pavimento pelvico per la qualità della vita.
- Anatomia e Fisiologia del Perineo e del Pavimento Pelvico
- Nozioni base per comprendere la struttura e la funzione di questa area.

Funzioni e Disfunzioni del Pavimento Pelvico

- Come funziona un pavimento pelvico sano e quali problemi possono insorgere.

Connessioni tra Pavimento Pelvico, Parete Addominale e Diaframma

- L'importanza dell'interazione tra queste strutture per la salute pelvica.

Nuovi Esercizi per il Pavimento Pelvico: Perché?

- L'evoluzione degli esercizi per un approccio più efficace.

Percezione Cosciente del Pavimento Pelvico - Teoria

- Imparare a sentire e riconoscere il proprio pavimento pelvico.

Percezione Cosciente del Pavimento Pelvico - Pratica

- Esercizi per migliorare la consapevolezza del pavimento pelvico.

Gli Esercizi del Programma - Teoria e Pratica

- Apprendimento e pratica di esercizi specifici per il pavimento pelvico.

Il Pavimento Pelvico nella Vita di Tutti i Giorni

- Come prendersi cura del pavimento pelvico nelle attività quotidiane.

