

## **SCUOLA DI DANZA E FITNESS**

Sede Albino (BG)

## WORKSHOP BENESSERE

\*6 serate a partire da martedì 11/11

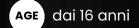
## PILATES X IL PAVIMENTO PELVICO

Il Pilates per il pavimento pelvico è un approccio che combina gli esercizi classici del metodo Pilates con tecniche specifiche attivazione е rilassamento della muscolatura profonda del bacino. Il pavimento pelvico, infatti, è un insieme di muscoli e tessuti che funziona come un "amaca" di sostegno per organi come vescica, utero, prostata e intestino, e che ha un ruolo importante anche nella postura e nella stabilità del corpo. Con il tempo, gravidanza, menopausa, sforzi o semplicemente abitudini quotidiane, questi muscoli possono indebolirsi o irrigidirsi.

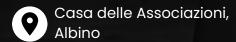
Attraverso esercizi mirati di respirazione, controllo e attivazione muscolare, aiuta a:

- prevenire o ridurre problemi come incontinenza e prolapsi,
- migliorare postura e stabilità del core,
- favorire benessere in fasi delicate come post-gravidanza o menopausa.











@shake\_dance



3483541240