

MÉTODO PERINÉ y MOVIMIENTO®

A través de la metodología diseñada para este propósito podrás aumentar la sensibilidad en tu suelo pélvico, entrenar la fuerza y flexibilidad en tu periné, encontrar la postura correcta contrastar los problemas generados por la vida sedentaria: mejorar la amplitud en los movimientos de las caderas, la digestión, la respiración, como también redescubrir la libertad y la alegría en tu vida íntima y en las situaciones del día a día.

Es un protocolo de 10 sesiones en el que se progresa desde la primera a la última.

LOS 6 OBJETIVOS DEL MÉTODO

- **Tonificación muscular de los músculos del suelo pélvico**, pero al mismo tiempo alternamos su relajación, su flexibilidad, y sobre todo su coordinación con otros movimientos usuales como la respiración, el equilibrio postural, el acto vocal.
- **Reconocimiento de la zona del periné y las estructuras alrededor** Primero la zona de la pelvis como lugar donde se asientan los músculos del periné, y como estructura. Luego las diferentes zonas del suelo pélvico,
- **Cambios de postura**. En una hora de clase se exploran un mínimo de diez posturas diferentes. El objetivo es modificar constantemente la orientación de la pelvis. Así se despierta la zona de la pelvis inferior, y también se activa la circulación del suelo pélvico.
- **Juegos de presión/descompresión variados sobre el periné**. Se tonifica el periné variando las sincronizaciones respiratorias, las posiciones vertebrales y costales.
- **Estiramiento del periné** con movimientos amplios de las caderas y de la columna que movilizan a la pelvis.
- **Movilización de la pelvis**. Algunos músculos del periné son estirados mientras otros se acortan. La tonificación tanto como la relajación del periné están solicitadas permitiendo un trabajo asimétrico.

La formación se sitúa en el marco exclusivo de la PREVENCIÓN, SALUD y BIENESTAR. No trata patologías relacionadas con el periné. No se practica el tacto vaginal ni anal.

FECHAS Y PRECIOS:

Se harán dos cursos simultáneos:

- Un curso de dos sábados al mes de 10 a 11 h
- Otro curso de dos martes al mes de 18 a 19 h.

Podrás elegir el curso que más que convenga

	Sábados	Martes
Octubre	7 y 21	10 y 24
Noviembre	4 y 18	7 y 21
Diciembre	2 y 16	5 y 19
Enero	6 y 20	9 y 23
Febrero	3 y 17	6 y 20

Precio 20 € por sesión que se pagarán mensualmente en la primera sesión (40 € al mes).

La no asistencia a alguna sesión no exime de su pago a no ser que sea por causas justificadas.