



Fondazione  
**Centro  
per la famiglia**  
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus  
CONSULTORIO VIMERCATE

Via Mazzini, 33 - 20871 Vimercate (MB) - 039 66 64 64  
info.vimercate@fondazionemartini.org - www.fondazionemartini.org



# PELVIYOGA

## SOSTEGNO ALLA DONNA NELLA RIEDUCAZIONE PERINEALE E SPAZIO YOGA

Il corso ha la finalità di mantenere e migliorare il funzionamento e la consapevolezza del benessere del pavimento pelvico. Gli esercizi perineali aiutano a tonificare i muscoli del pavimento pelvico e l'utilizzo dello yoga migliora la percezione di sé, del proprio corpo e calma la mente.

**Numero di incontri:** 4 incontri di 1,5 ore ciascuno

**Date:** mercoledì 12/4, 19/4, 26/4 e 3/5 - Dalle ore 18:00 alle ore 19:30

**Risorse Umane:** Operatrici qualificate del Consultorio

### Per informazioni e Iscrizioni

Segreteria: lun/gio 8:30/12:30 - 14:00/17:00 | ven 8:30/12:30

Telefono: 039/666464 Email: [gruppi.vimercate@fondazionemartini.org](mailto:gruppi.vimercate@fondazionemartini.org)

[www.fondazionemartini.org/area-gruppi-consutorio-vimercate/](http://www.fondazionemartini.org/area-gruppi-consutorio-vimercate/)

## SOSTIENI LA TUA FONDAZIONE

IBAN IT 49H 08453 33920 000000 502798 CAUSALE: DONAZIONE PRO CONSULTORIO

DONA IL TUO 5X1000: C.F. 91581890158

Fondazione Centro per la Famiglia Cardinal Carlo Maria Martini  
Piazza Nazionale, 9 - 20056 Trezzo sull'Adda

