

Curso de Periné Consciente y en Movimiento

Sapiencia Pélvica

Este curso te ayudará a lograr un suelo pélvico fuerte, flexible, relajado y consciente.



“**Periné Consciente y en Movimiento**” es una línea de trabajo basada en la técnica creada y estructurada por **Blandine Calais-Germain**, que implica el periné en las acciones de todo el cuerpo.

Se trata de un **método sanador y de autoconocimiento**, que ayuda a mejorar la postura tomando como eje el **continente al descubierto**; trabajando la respiración, prevenir incontinencias, prolapsos y problemas de próstata. Además, ayuda a lograr una vida sexual más satisfactoria.

 +5411 5871-5279

 nora_rohr@hotmail.com

Contenidos

El curso consta de **10 sesiones** progresivas, a lo largo de las cuales se desarrollan seis aspectos clave:

1. Tonificar, flexibilizar y relajar los músculos de la pelvis, y su coordinación con la respiración, y el equilibrio postural.
2. Reconocer la zona perineal con un trabajo sensorial desde lo exterior a lo interior, aprendiendo a trabajar los músculos de los esfínteres.
3. Despertar de modo propioceptivo y profundo la zona de la pelvis inferior activando la circulación.
4. Aprender a solicitar el periné en situaciones varias.
5. Estirar el periné con movimientos amplios de cadera y de todo el cuerpo.
6. Movilizar la pelvis con movimientos asimétricos de cadera y columna, poniendo énfasis en tonificar y relajar.

A quienes está dirigido

El curso está dirigido a **todxs aquellxs interesadxs por ampliar los conocimientos sobre su pelvis**, especialmente a mujeres con plenipausa, ginecólogas, y trabajadores corporales.

Modalidad

Se trata de un curso teórico-práctico dictado en modalidad virtual, que consta de **10 encuentros semanales**.

Docente

Nora Rohr es Profesora Certificada de Periné y Movimiento del Método de Blandine Calais-Germain, y Profesora Certificada de Yoga Método Iyengar. Además, es una entusiasta investigadora del tema pelvis, en especial para mujeres con plenipausa.

 +5411 5871-5279

 nora_rohr@hotmail.com