



PERINEO FEMMINILE

Questo stage è un primo approccio con il perineo, inteso come esperienza personale (non obbligatoriamente come nozioni da trasmettere).

Lo stage è uno dei pre requisiti richiesti, unitamente al corso CINETICA RESPIRATORIA, per il ciclo di formazione professionale PERINEO E MOVIMENTO[®], facente parte del GESTO ANATOMICO[®] di Blandine Calais Germain. Il corso di formazione verrà presto proposto in Italia.

INFORMAZIONI PRATICHE:

conduce il corso Florence Martin.

Dove: Roma, Lo Studiolo di Spaziocorpo: Via E. Stevenson 24 (Zona Viale XXI Aprile - M Bologna). Nel caso in cui si dovesse superare il numero di 10 iscritti il corso si terrà presso il Dharma di Via Tirso (zona limitrofa al nostro centro, Parioli-Salario)

Date : 23-24 novembre e 7-8 dicembre 2019

Orari :

- Sabato 23 novembre dalle 10 alle 18 con pausa pranzo;
- Domenica 24 novembre: dalle 9 alle 17 con pausa pranzo;
- Sabato 7 dicembre: dalle 10 alle 18 con pausa pranzo;
- Domenica 8 dicembre: dalle 9 alle 17 con pausa pranzo.

Costo : 450 euro; 430 per le iscrizioni entro il 20 ottobre

Iscrizione: effettuare una preiscrizione scrivendo una mail a corsi@spaziocorpo.it e attendere conferma di accettazione; una volta ricevuta la nostra conferma inviare la scheda d'iscrizione compilata in tutte le sue parti, oppure trascrivere i dati nel corpo della mail, unitamente alla ricevuta di pagamento dell'acconto di euro 200. La prenotazione al corso non seguita dal pagamento della quota d'iscrizione e dall'inoltro della ricevuta via e-mail e' da ritenersi nulla, si raccomanda di formalizzare l'iscrizione in tempi brevi, i posti sono limitati.

Ulteriori informazioni: corsi@spaziocorpo.it; +39 3407772363



PRESENTAZIONE:

Il perineo è una parte del corpo che ogni donna dovrebbe conoscere, per prendersene cura al meglio.

Lo stage si suddivide in tre momenti:

- Informazioni teoriche che vi permetteranno di conoscere la regione anatomica, attraverso il materiale informativo e didattico, modelli anatomici, illustrazioni.
- Esercizi pratici progressivi che includono un lavoro sul perineo collegato a tutto il corpo.

Osservazione delle tappe della vita di ogni donna, presentando quanto è opportuno sapere, al fine di proteggere il perineo nel nostro quotidiano.



OBIETTIVI DELLO STAGE :

- Conoscere la regione del bacino e del perineo.
- Conoscere le diverse strutture del pavimento pelvico e i visceri del piccolo bacino nella donna, per osservarli e sollecitarli in un contesto di vita quotidiana, o di tecniche corporee.
- Conoscere i principali rischi cui è sottoposta la regione del perineo, per proteggerlo con opportune sollecitazioni.

Prerequisiti :

Non è necessario alcun prerequisito per accedere allo stage

A chi si rivolge : alle donne d'ogni età, interessate all'argomento per motivi professionali o personali .agli uomini che vogliono essere maggiormente informati sul perineo femminile. A chiunque desideri seguire la formazione professionale secondo il metodo "Périnée et Mouvement®".

Strumenti pedagogici e organizzativi :

- Modelli anatomici di bacino e anca.
 - Possibilità di montare determinati legamenti e muscoli sul modello anatomico.
 - Colorazione selettiva dei disegni anatomici.
 - Poster che illustrano le regioni del perineo per un momento di riflessione collettiva
- Cartellina individuale contenente :
- Il programma dello stage
 - Disegni da completare o colorare
- Strumenti che vi permetteranno di seguire la realizzazione e di apprezzarne i risultati.
- Pratiche individuali di movimenti del bacino o del perineo, con supervisione dell'insegnante. Valutazione orale progressiva in base agli esercizi.

Programma

Presentazione della regione del perineo nel corpo :

- Presentazione del bacino eso e endopelvico: anatomia ossea e articolare.
 - Movimenti che permettono una maggior consapevolezza della regione del bacino e della mobilità dello stesso: movimento delle ossa del bacino tra di loro, movimenti del bacino con le regioni vicine.
 - Lavoro con le illustrazioni. Rappresentazione anatomica interna del bacino endopelvico.
 - Esercizi corporei legati alla mobilitazione del bacino.
- Muscoli profondi e superficiali del pavimento pelvico :
- Contrazioni differenziate dei muscoli superficiali e profondi, nelle diverse situazioni in cui vengono attivate posizioni, respirazione, voce.
 - Lavoro con le illustrazioni. Rappresentazione anatomica interna dei muscoli del pavimento pelvico.
 - Interesse del lavoro muscolare in un'ottica di rafforzamento, troficità, cinestesia.
- Muscoli vicini al perineo :
- Adduttori, glutei. Attivazione sincrona o meno con il pavimento pelvico.
 - Diaframma toracico. Movimenti sincroni o opposti con il perineo al momento della respirazione.
 - Muscoli addominali. Sincronizzazione tra addominali e pavimento pelvico. Nozione d'inversione di comando perineale.
- Visceri del piccolo bacino : Descrizione d'insieme. Descrizione dei mezzi di stabilizzazione.
- Lavoro con le illustrazioni. Vista d'insieme dei visceri del piccolo bacino femminile. Rappresentazione anatomica interna.
 - Visceri del piccolo bacino, separatamente: Presentazione, funzione, muscolature particolari. Cenni ad alcune disfunzioni. Esercizi per contrarre o distendere i diversi muscoli dello sfintere. Esercizi corporei che attivano i visceri pelvici nei diversi movimenti e posizioni: disposizione, assi, volumi.
- Le variazioni di pressione sul perineo: osservazione e sperimentazione delle diverse situazioni che comportano una variazione delle pressioni. Ricadute pratiche.