

TALLER DE PERINEU, ACTIVITAT FÍSICA I SALUT DE LA DONA

Temari

1. Coneixement anatòmic de la pelvis: ossos, músculs i vísceres.
2. Ubicació en el propi cos. Sentir i conèixer.
3. Anàlisi de situacions on el perineu entra en risc o està sobresol·licitat.
4. Exercicis i recomanacions per a la cura i salut del sòl pelvià en les activitats de la vida diària.