

## Pavimento pelvico l'importanza dell'allenamento e dello yoga: un defluire tra equilibrio e forza

**Pubblicato:** Venerdì 14 Giugno 2024



 Chostro Comune di Besozzo

 Comune di Besozzo, Via Mazzini

 Besozzo

L'amministrazione Comunale di Besozzo intende proseguire con momenti di sensibilizzazione e informazione relativi alla salute in un contesto confortevole e amichevole.

Le disfunzioni del pavimento pelvico causano patologie di frequente riscontro nella popolazione femminile, quali incontinenza, dolori e prolasso, con un impatto negativo sulla qualità di vita. Ecco che Sabato, 15 giugno 2024 ore 10.00, i giardini all'interno del Comune di Besozzo, via Mazzini apriranno le porte al 'Punto Salute Besozzo' con un incontro dal titolo: **“Pavimento pelvico l'importanza dell'allenamento e dello yoga: un defluire tra equilibrio e forza”**.

In questa occasione, “Un Punto salute Besozzo” teorico con la competente **Dott.sa Laura Pugliese**, ostetrica, specializzata in riabilitazione delle disfunzioni del pavimento pelvico e **pratico** con la

besozzese Antonella Desantis, Insegnante certificata di hatha yoga iscritta all'associazione Libertas “È importante avere una buona percezione di sé e di tutti i propri muscoli, compresi quelli del perineo – interviene la Dott.sa Laura Pugliese -, ci permette di migliorare la gran parte dei problemi ed è fonte di grande prevenzione. Lo yoga ha buona cura della percezione di sé. Il nostro incontro sarà occasione per riflettere sull'importanza del pavimento pelvico”.

“Attraverso lo yoga – commenta Antonella Desantis – impariamo ad ascoltare e osservare il nostro corpo, e imparando a conoscere il pavimento pelvico, aumentiamo la consapevolezza delle nostre fondamenta, dove tutto nasce: la partenza per la consapevolezza psicofisica. Ascolto, conosco e accetto per stare bene nel mio corpo e nella mia mente a 360 gradi”.

“Sono entusiasta di invitare tutte (e tutti!) a partecipare a questo evento nel nostro comune – conclude il Consigliere comunale alle pari opportunità Alessandra Aries – dove avremo l'opportunità di approfondire l'importanza del pavimento pelvico con l'intervento di un'ostetrica esperta e di sperimentare una pratica di yoga mirata e guidata da un'insegnante qualificata. È un'occasione preziosa per scoprire insieme come prenderci cura di noi stessi in modo consapevole e attento”. **Indossare abbigliamento comodo. Portare un tappetino o una coperta.**

In caso di pioggia l'evento si terrà comunque in sala mostre sempre c/o il Comune di Besozzo in via Mazzini, 4  
INGRESSO LIBERO.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it