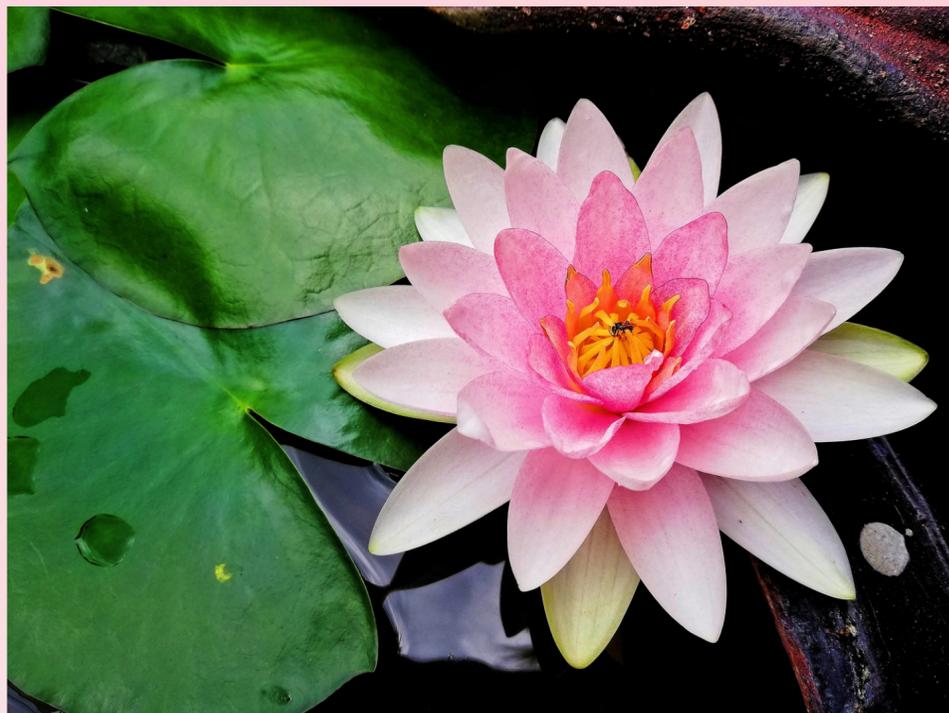


# PERINEO, INTEGRAZIONE E MOVIMENTO

Un incontro  
TEORICO/PRATICO/ESPERIENZIALE  
dedicato alla salute femminile



CON

**Giulia Roasio** - Istruttrice certificata metodo PlyM

**Nicoletta Gianotti** - Istruttrice yoga metodo Satyananda

## DOMENICA 20 e 27 NOVEMBRE

**10.00-13.00 il 20 Novembre**

**10.00-11.30 il 27 Novembre**

Centro Sportivo L'ARCO - Via Liguria 31 - Burolo

*20 Novembre*

- Per conoscere
- Prendersi cura
- Mantenere una buona salute del perineo durante tutte le fasi della vita della donna

*27 Novembre*

- Una sessione completa di Asana di yoga per la cura del perineo

Per info e prenotazioni entro il 25 Novembre

Nicoletta 347 6820843 - Mari (L'Arco) 375 6172372