

PROGRAMMA **GI GINNASTICA** INTIMA ONLINE SU ZOOM 11 lezioni + bonus
PER IL RINFORZO E IL RILASSAMENTO DEL TUO PAVIMENTO PELVICO

Con Cinzia Donnoli

11 lezioni online dalle 18.00 alle 19.30 circa. PRIMA LEZIONE LUNEDI' 29 SETTEMBRE

**+ 1 video di anatomia pelvica + 1 video meditazione Fiore di Loto + 1 video stretching completo
+ 1 lezione **BONUS** finale di ripasso ed esercizi energetici.**

Ogni lezione viene registrata e inviata da scaricare il giorno successivo alla lezione.

Ginnastica Intima è un metodo che aiuta le donne a conoscere il proprio corpo, a riscoprire la femminilità e il benessere intimo attraverso semplici esercizi invisibili e non che permettono di tonificare il pavimento pelvico e ossigenare gli organi interni femminili. E non solo...

GINNASTICA INTIMA AIUTA IN CASO DI:

- Indebolimento o tensione pelvica
- Leggera incontinenza
- Mestruazioni irregolari e dolorose
- Indebolimento pelvico post parto e post operatorio
- Dolori lombo sacrali
- Insufficiente piacere sessuale
- Sostegno per i disagi della menopausa
- Autostima

COSA SI FA' DURANTE GLI INCONTRI:

- Tecniche di respiro.
- Tecniche per scaricare la tensione accumulata durante la giornata.
- Stendere, allineare e rilassare la muscolatura contratta dalle tensioni: in piedi, supina, quadrupede.
- Attivare i muscoli invisibili del pavimento pelvico, per ossigenare i genitali, avere una solida muscolatura di sostegno e una sessualità più appagante.
- Esercizi di consapevolezza del collegamento bocca/vagina per un maggiore risultato sul rilassamento e sul rinforzo pelvico.
- Visualizzazioni per far lavorare passivamente il pavimento pelvico.
- Esercizi di contrazione con il movimento e l'allungamento così da sciogliere e rinforzare tutti i muscoli del bacino e del pavimento pelvico insieme.
- Respirazione tantrica con contrazione per avere rapporti più appaganti e rigenerare le cellule. Utile per chi non ha rapporti sessuali, ed aiuta a far circolare l'energia sessuale, rigenera le cellule e sostiene la creatività.
- Massaggio al seno per l'equilibrio ormonale e rassodante.
- Massaggio all'addome per intestino e riposizionamento utero (molto indicato anche a chi ha subito isterectomia)

COSTO A LEZIONE 25€

TOTALE 275€ PER 11 LEZIONI + 1 LEZIONE DI RIPASSO GRATUITA

Pagando tutto l'importo subito hai un piccolo sconto, totale 260€

Oppure in 2 rate, una da 140€ all'iscrizione, e l'altra da 135€ a inizio ottobre.