

WORKSHOP INTRODUTTIVO

YOGA e PAVIMENTO PELVICO:

Percezione, connessione e consapevolezza



5 ore ONLINE

Quota di partecipazione: 50 euro

- **1 ora di pratica introduttiva** per sciogliere tensioni e contattare questo'area spesso poco percepita
- **1 ora Meditazione per armonizzare l'Utero** (ideale se soffri di dolori mestruali) + **condivisione esperienze delle partecipanti**
- **2 ore di Teoria** per conoscere Anatomia e Fisiologia, Abitudini Salutari, Neuroscienze, segnali di disfunzione e molto altro
- **1 ora di pratica finale con utilizzo di Mudra, Mantra e Vocalizzi**

Namastè Anima Bella,

in questo **workshop prevalentemente pratico** ci dedichiamo a un ascolto profondo della **matrice del corpo femminile**: il bacino, il pavimento pelvico, l'utero.

Temi trattati:

Donna, società e silenzi culturali:

I **tabù** che ancora oggi circondano il pavimento pelvico, sia nel approccio medico che nell'esperienza quotidiana delle donne — tra silenzi, vergogna e mancanza di educazione corporea.

Il tuo pavimento pelvico ha una storia:

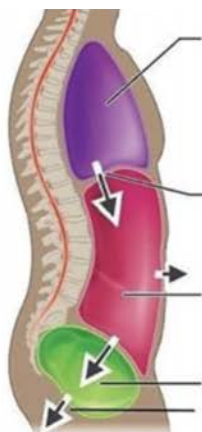
ciclo mestruale, traumi fisici o emotivi, postura abituale, abitudini corporee... tutto lascia un'impronta.

Connessione e percezione:

Pratica di meditazione guidata per l'utero: portiamo amore, attenzione e cura a una parte del corpo spesso vissuta solo attraverso il dolore (come nel ciclo mestruale o nel parto).

Respiro e pavimento pelvico:

esploriamo il respiro per abitare il corpo dall'interno, coltivando
connessione, presenza e fluidità nella zona pelvica.



Mantra, vocalizzi:

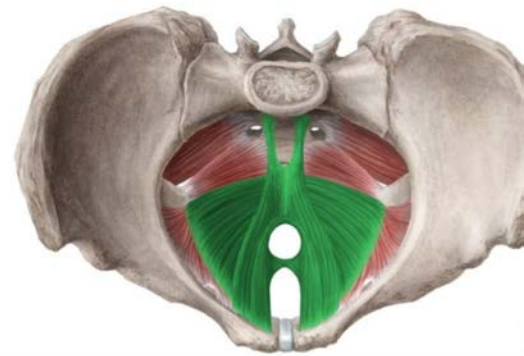
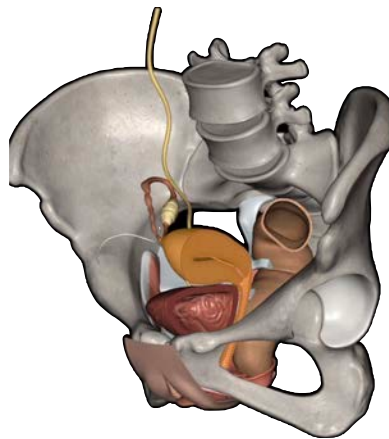
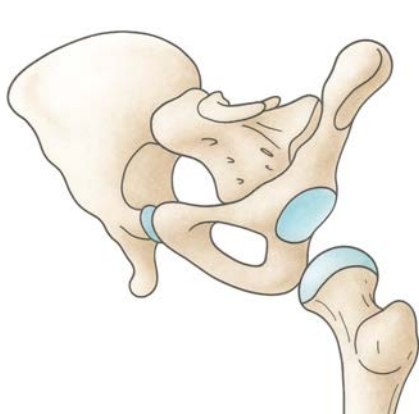
Stimoliamo il sistema nervoso pelvico e la propriocezione attraverso l'uso consapevole della voce, attivando la connessione anatomica e funzionale tra bocca e pavimento pelvico.

Mudra per connetterti al Pav. Pelvico:

Utilizziamo gli antichi gesti simbolici bio-elettrici delle mani per attivare il sistema energetico, sostenere la concentrazione e accompagnare il corpo in uno stato di radicamento e ascolto profondo del bacino.

Anatomia esperienziale:

interiorizziamo le ossa e i muscoli del bacino con modelli visivi, video anatomici e disegni da colorare.



Propriocezione e Asana:

movimenti dolci e posizioni yoga mirate a sentire, ammorbidire, creare spazio.

Mula Bandha al femminile:

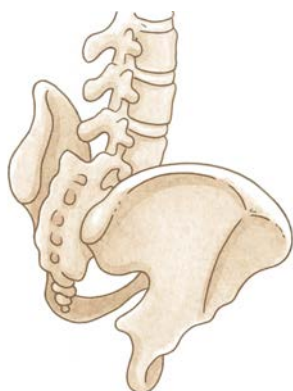
esplorazione consapevole, lontana da automatismi o forzature.

Spazio di condivisione: per riflettere insieme, con amore e sostegno reciproco.

Obiettivo del Workshop:

Risvegliare una consapevolezza corporea autentica,
con particolare attenzione alla zona del bacino e del pavimento pelvico,
attraverso pratiche che uniscono percezione, movimento e presenza.

Integrare la dimensione anatomico-esperienziale,
per conoscere e riconoscere le strutture osteo-muscolari coinvolte,
non in modo astratto, ma pratico e concreto.



Coltivare l'ascolto per incontrare ciò che c'è e creare le condizioni
per un equilibrio che nasce dall'interno.

Non si tratta solo di rilasciare o attivare, ma di **abitare il corpo con**

presenza, curiosità e dolcezza, imparando a stare con ciò che emerge, senza forzare, con amorevole attenzione.

Ritrovare nell'utero una guida interiore, capace di orientarci prima ancora che la mente intervenga.

L'utero, troppo spesso considerato solo per la sua funzione riproduttiva, è in realtà un'antenna profonda, che si apre o si contrae in risposta a ciò che viviamo.

Restituirgli dignità significa riconoscerlo come spazio di percezione, consapevolezza e verità somatica.

Favorire un benessere integrato,
che abbracci corpo, mente e respiro in un percorso di cura,
consapevolezza e riconnessione femminile.

A chi è rivolto:

Questo workshop è adatto a:

- chi non ha mai praticato yoga
- chi desidera avvicinarsi alla pratica con maggiore consapevolezza corporea
- chi vuole conoscere e prendersi cura del pavimento pelvico

- chi cerca strumenti preventivi per il proprio benessere
- chi desidera accompagnare le proprie allieve senza rischio di creare disequilibri

Desideriamo che lo Yoga sia patrimonio di ognuno, che ognuno sia indipendente nella propria ricerca interiore.

INFORMAZIONI PRATICHE:

Informazioni pratiche:

- **Durata:** 5 ore
- **Quota di partecipazione:** 50 euro
- **Incluso:**
 - **Meditazione guidata sull'utero** (scaricabile, tua per sempre)
 - **Dispensa in formato PDF** (scaricabile, tua per sempre)
 - **Accesso alla registrazione video del Workshop per 60 giorni**

Come iscriversi:

1. Compila il modulo di iscrizione:

 <https://forms.gle/ZWauMenqEhR9ZiL6>

2. Versa la quota al seguente IBAN:

IT91L0818711600000000721391

Intestato a **YogaTrasformativo – Associazione Sportiva**

Causale: *Quota Workshop introduttivo Yoga e Pavimento Pelvico –
Tuo Nome*

3. Invia una copia del bonifico, specificando i dati del pagante (se diverso da te) a yogatrasformativo@gmail.com

FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA E PAVIMENTO PELVICO

Per chi desidera approfondire e integrare questi strumenti nel proprio ambito professionale, **al workshop introduttivo seguirà una formazione avanzata, valida come formazione continua di Yoga Allia a tema Yoga e Pavimento pelvico, articolata in tre giornate distinte.**

È possibile seguire la formazione in diretta o ondemand.

È pensata per insegnanti di yoga, operatori corporei e figure del settore benessere che vogliono accompagnare con competenza, rispetto e visione integrata il tema del pavimento pelvico.

La partecipazione al workshop è necessaria per prendere parte alla formazione.