

## Programma Masterclass “ Ginnastica Ipopressiva e Pavimento Pelvico”

Roma 07.06.2026

Sede : Gemelli Medical Center

Unica giornata ore 9.00/18.00

- ° Pavimento pelvico e postura
- ° biomeccanica del bacino e del core: fondamenti anatomici e biomeccanici per la corretta esecuzione dell'esercizio ipopressivo.
- ° effetti della gravidanza sul perineo
- ° concetto di ipo e iper pressione addominale : gestione delle pressioni/ corretto allenamento/errori più comuni
- ° tecniche manuali e disfunzioni e correzione delle disfunzioni respiratorie
- ° esercitazioni one to one e di gruppo