

TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO

"La mujer y su salud"

1ª SESIÓN: MENOPAUSIA

MARTES 3 MARZO

- Qué es la menopausia
- Etapas
- Importancia de la alimentación
- Importancia del ejercicio físico
- Relajación y autoestima
- Trabajo de pareja
- Parte práctica: trabajo de suelo pélvico, ejercicios de Kegel y de reeducación postural



2ª SESIÓN: SUELO PÉLVICO

JUEVES 5 MARZO

- Localización y anatomía del suelo pélvico
- Patologías de suelo pélvico y causas
- Parte práctica: técnicas de recuperación de suelo pélvico (ejercicios de Kegel, reeducación postural e hipopresivos)



LUGAR: CENTRO MUNICIPAL SERVICIOS SOCIALES

HORA: 18:00 * MÁXIMO 20 PARTICIPANTES

Actividad programada dentro de la Semana de la Mujer 2020

A cargo de Clínica Adyre

