



Recupera el Bienestar de tu Suelo Pélvico

¿Sientes que no llegas al baño a tiempo?

¿Tienes pequeñas pérdidas al reír,
estornudar o hacer ejercicio?

¿Relaciones incómodas o dolorosas?

¿Notas molestias o pesadez
en tu zona pélvica?



Si has respondido "sí" a
alguna de estas preguntas,
estos talleres son para ti.



Consigue:

Ejercicios sencillos y
efectivos, para que
recuperes la
seguridad y
tranquilidad en tu
cuerpo.

- ✓ Conocer y fortalecer tu suelo pélvico
- ✓ Mejorar el control y la movilidad de la zona
- ✓ Adoptar hábitos y posturas saludables
- ✓ Usar la respiración a tu favor
- ✓ Regenerar y relajar el tejido fascial