



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza:

## **DEDICATO A NOI DONNE – CORSO DI GINNASTICA INTIMA**

**Insegnante ELEKTRA C. HORVATH**

**Sono previsti 4 incontri nelle giornate di lunedì, a partire dal 6 maggio 2024 (6/5 – 13/5 - 20/5 - 27/5), dalle 19.00 alle 20.30**

Presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (Riçs) - Udine**

Durante le lezioni impareremo a concederci di vivere la nostra femminilità prendendo maggiore consapevolezza delle zone legate al nostro baricentro (bacino, basso ventre, pavimento pelvico), lasciando fluire l'energia, sciogliendo le tensioni, aumentando la flessibilità e rafforzando la muscolatura.

Lavoreremo con esercizi specifici sui disturbi più comuni associati al ciclo femminile e alla menopausa, rivitalizzando gli organi responsabili della produzione ormonale e rafforzando il sistema nervoso.

La pratica aumenterà la nostra energia vitale, con il risultato di farci ritrovare la saggezza interiore e la capacità di accettare i cambiamenti della vita con serenità, vivendo in equilibrio ed armonia con la nostra sensibilità femminile.

Nello specifico:

- esploreremo la conoscenza del pavimento pelvico
- comprenderemo quali sono i potenziali fattori di rischio nella vita quotidiana
- impareremo semplici esercizi per migliorare e prevenire le disfunzioni perineali.

È consigliato a tutte le donne che vorrebbero:

- vivere meglio la loro sessualità e la qualità della vita femminile
- risolvere i disturbi associati alla incontinenza, alla menopausa
- energizzare e ossigenare la zona del nostro baricentro

Al termine delle lezioni verrà consegnata una dispensa, per poter proseguire anche a casa gli esercizi specifici.

**Si richiede di portare tappetino, coperta e cuscino.**

**Info e prenotazioni:** [circolonuoviorizzonti@gmail.com](mailto:circolonuoviorizzonti@gmail.com)

---

*Curriculum Vitae insegnante:*

Elektra C. Horvath è facilitatrice di Access Bars, operatrice di Access Body Process,

Trainer Yoga e Meditazione, istruttrice di Mindfulness, Life Coach, Operatrice Theta Healing,  
Specialista di crescita personale e spirituale.

È presente su facebook con la pagina @forzaForza-Interiore.