

TALLER

SEXUALITAT I SÒL PELVIÀ

APRENEM A CUIDAR LA NOSTRA SALUT ÍNTIMA!



QUAN?

DISSABTE 20 DE JUNY
De 10.00h a 14.00h

QUI POT ASSISTIR?

Dones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament. Dones que les acompanyen com professionals, familiars, amigues, etc.

QUÈ CAL PORTAR?

- Roba còmoda.
- Ganes d'aprendre i compartir.

QUÈ INCLOU EL TALLER?

- Material en lectura fàcil abans del taller.
- Infografia en lectura fàcil després.

FORMADORA

Aurora Vélez Plana
Fisioterapeuta de Sòl Pelvià i pediatra.

Ho pots fer amb aquest formulari o trucant al telèfon 934901688 i pregunta per Mònica.
Apunta't abans del dilluns, **15 de juny**.

ON

SEU DE DINGAT

Carrer Consell de Cent, 445-449 entresol B, Barcelona

- **Metro:** Arc de Triomf L1, Girona L4 i Verdguer L5
- **Bus:** 6, 19, 33, 34
- **Tram:** T4 Sicília

QUÈ FAREM?

Part 1. Parlem i entenem (teoria senzilla)

- Com funciona el plaer.
- Què és el sòl pelvià.
- Parts del cos relacionades amb el plaer.
- Senyals d'alerta (dolor, pèrdues d'orina, poca sensibilitat...).
- Canvis al llarg de la vida (regla, embaràs, menopausa...).

Part 2. Practiquem amb el cos

- Prendre consciència del cos.
- Exercicis suaus i guiats.
- Respiració i moviment.
- Idees per cuidar-nos cada dia.
- Espai per fer preguntes i compartir.

INSCRIPCIÓ

L'activitat és **gratuïta** però és necessari que t'apuntis.

<https://forms.gle/ktosHAgjq3acH7u16>