



UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA

## Curso sobre reeducación de suelo pélvico

### Formación para el desarrollo personal

#### Dirigido a

PDI y PAS

#### Modalidad

Presencial

#### Carácter

General/Voluntario

#### Duración

La duración del curso será de 8 horas

#### Número de plazas

15

#### Fechas y lugar de impartición

Fechas: 8, 10, 15 y 17 de marzo de 2022 de 8:00 a 10:00 horas.

Lugar: Sala Polivalente del Polideportivo

#### Contenido

Seminario 1. Conceptos básicos.  
Seminario 2. Aspectos diarios.  
Seminario 3. Control de los ejercicios y pautas a seguir con ellos.

#### Formadores

Diana Ubis

#### Objetivos

Impartir una disciplina que fusiona teoría y práctica.  
- Adquirir y sintetizar conceptos claves entorno a la salud íntima de la mujer.  
- Capacitar a las alumnas de herramientas preventivas para la salud de su CALPP (complejo abdomino-lumbo-pélvico-perineal).  
- Promover la educación para la salud desde un enfoque global y propioceptivo del cuerpo.