

Mindful Pelvis©

Protocollo per il benessere del pavimento pelvico
e per il riequilibrio del sistema corpo/mente

Giulia Musumeci

Senior Mindfulness Trainer | Yoga Teacher

Mindfulness Clinical Therapist | Dottoressa in Psicologia Clinica



0039-347-1033619



giuliamusumeci.posta@gmail.com



Centro Bion - Bologna, IT

www.centrobion.it





Il protocollo si integra alle terapie fisiche, farmacologiche e psicoterapiche mirate al trattamento dei dolori pelvici come strumento per sentire o ri-sentire il corpo come un luogo sicuro e piacevole.



- ✓ Il dolore pelvico cronico impatta in maniera significativa sulla vita della donna, condizionandola in ambito lavorativo, sociale, sportivo, sessuale e relazionale. Convivere con un dolore intimo può essere un'esperienza frustrante e invalidante, che genera emozioni e tensioni che a loro volta rinforzano il quadro infiammatorio.
- ✓ Il protocollo si pone l'obiettivo di integrarsi alle terapie fisiche, farmacologiche e/o psicoterapiche favorendo il rilassamento e l'allungamento muscolare e riducendo il livello di stress e di infiammazione grazie alle pratiche di yoga e mindfulness.

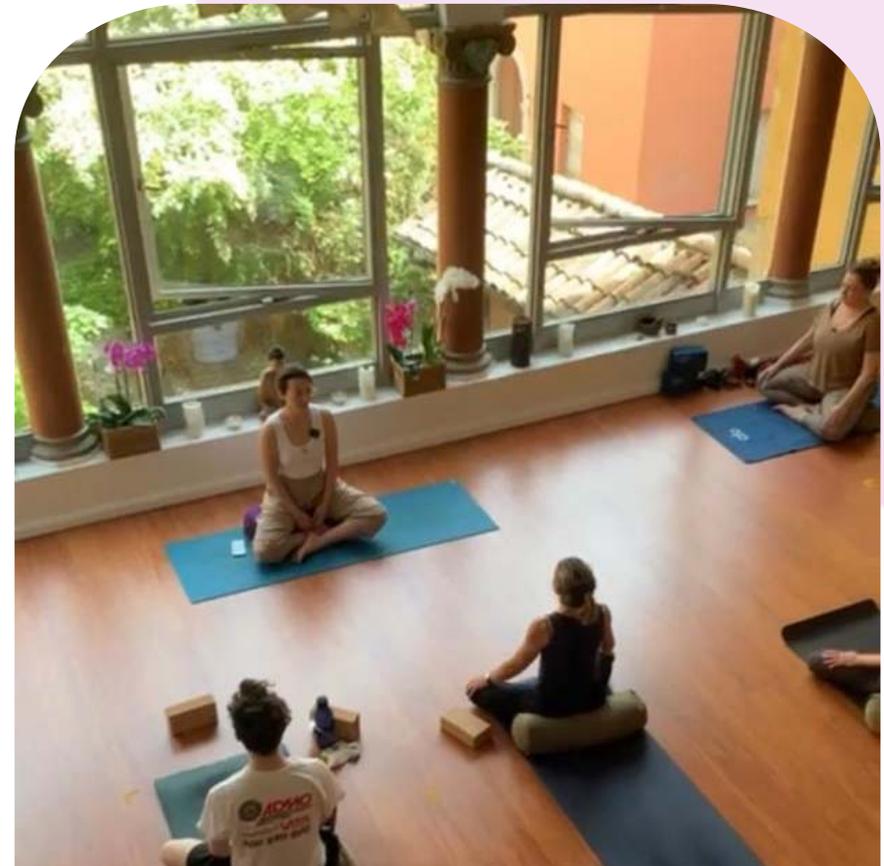
L'essenza del rilassamento è trovare la quiete nel mezzo della tempesta

Mindful Pelvis©

Sono ormai molte le ricerche che evidenziano una significativa **riduzione di diversi marker infiammatori** e un netto **miglioramento delle patologie infiammatorie** grazie all'esercizio regolare della **Mindfulness**. La pratica dello **Yoga** inoltre permette la produzione endogena di endorfine e di GABA, favorendo così un stato di **maggior benessere e di riequilibrio del sistema corpo/mente**.

Formato del protocollo

Il protocollo si sviluppa su **1 incontro di presentazione + 8 incontri di un'ora e quindici minuti ciascuno + 1 incontro di follow-up a fine percorso di integrazione e feed-back sull'esperienza fruibili IN PRESENZA oppure ON- LINE**



Il protocollo Mindful Pelvis nasce sia dall'esperienza maturata in questi anni di lavoro come insegnante di Mindfulness e di Yoga con donne e ragazze con dolore pelvico, vulvodinia, cistiti croniche e post coitali, endometriosi e ipertono del pavimento pelvico che dai miei studi in Psicologia sugli aspetti psicologici e le terapie integrate alla vulvodinia.



Come funziona il protocollo Mindful Pelvis©

Il **protocollo** include pratiche di **Yoga**, **rilassamento profondo** e **Mindfulness**, con alcuni esercizi formali e informali di meditazione tra un incontro e l'altro.

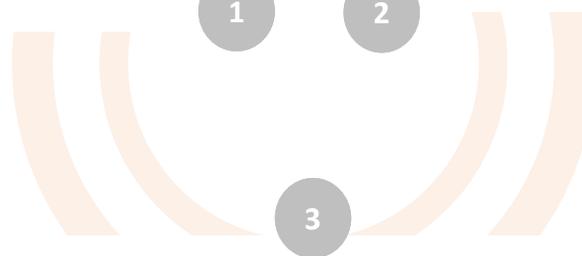
Un incontro on line di
presentazione del
protocollo



8 incontri (1h15) – on line o
in presenza a cadenza
settimanale, individuali o in
gruppo.

1

2



3



Un incontro on line di follow-up
a fine percorso di integrazione e
feed-back sull'esperienza.

Quali risultati aspettarti



1. Il protocollo ti permetterà di rilassare il corpo, fare spazio nella mente e uscire dal rimuginio.



2. Imparerai a osservare il tuo funzionamento e prenderai maggiore **coscienza della tua area pelvica**.



3. La nuova consapevolezza del tuo corpo sarà una risorsa e gestirai con più facilità le tensioni.



4. Sarà più facile per te capire **cosa ti fa sentire meglio** e quali passi fare per il tuo benessere.

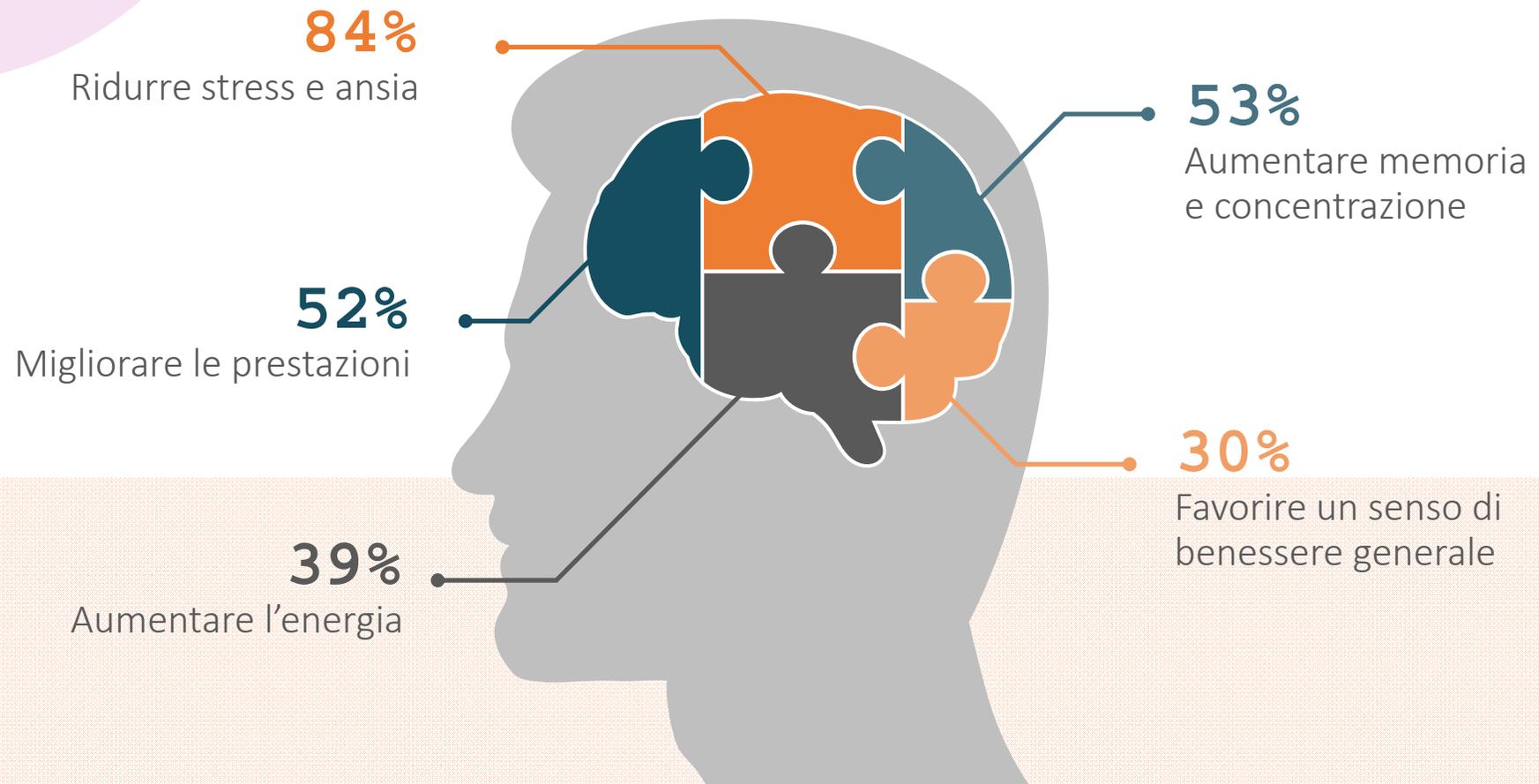


5. Ti sentirai accolta e compresa nella tua esperienza in un ambiente sicuro.



Perchè si pratica Mindfulness

Source studies: Mellowed 2020, NCBI



●●● Mindful Pelvis© Testimonianze

‘La pratica mi ha permesso di muovermi, allungarmi, sentirmi bene e prendere ancora più consapevolezza del mio corpo così da riuscire finalmente rilassare i muscoli, il cuore e soprattutto la mente’

R., 33 anni



‘Nella pratica ho imparato a stare in ascolto delle sensazioni fisiche che il mio corpo mi trasmette senza averne troppa paura e talvolta anche a "spegnere" pensieri ripetitivi’

D., 49 anni

‘Nella pratica ho imparato a portare l’attenzione alle diverse parti del corpo e a rilassarle. Questo mi ha aiutato molto nella relazione con il mio compagno, perché ho potuto condividere la pratica con lui e riuscire così a vivere con più serenità la nostra intimità’

V., 31 anni

‘La pratica con Giulia è stata una boccata d’aria per il mio pavimento pelvico! Soffrendo di ipertono e vulvodinia mi sentivo perennemente tesa e contratta, il che mi causava molti dolori invalidanti durante la giornata. Ad oggi, grazie al percorso di yoga ed altre accortezze, posso dire di esserne uscita, almeno in parte, e non potrei esserne più felice!’

V., 25 anni

‘Grazie alla pratica ho capito come ascoltare il mio corpo con più attenzione, a rilassarlo e a scaricare le tensioni’

D., 31 anni

Giulia Musumeci

Senior Mindfulness Trainer | Dottoressa in Psicologia Clinica
Yoga Teacher | Mindfulness Clinical Therapist



Chi Sono

Sono **Mindfulness Clinical Therapist** (protocolli MBSR per la riduzione dello stress, MBCT, MAPs ADHD, Armoniosamente per le malattie oncologiche, MFY per adolescenti, MBeat per i disturbi alimentari), istruttrice e docente di Mindfulness Biodinamica e Mindfulness Basic Trainer riconosciuta dalla Federazione Italiana Mindfulness, dottoressa in Psicologia Clinica e della Riabilitazione, in formazione come Psicodiagnosta. Sono certificata in **Acceptance and Commitment Therapy** un tipo di terapia che diversi studi hanno dimostrato essere efficace nella gestione del dolore cronico.

Credo profondamente nell'importanza dell'armonia e dell'integrazione di tutte le nostre parti: mente, corpo, emozioni.

Per questo sono anche **insegnante e Teacher Trainer di Hata Yoga**, e specializzata in Yin Yoga, uno yoga dolce che lavora sulle tensioni e le contratture profonde favorendo il rilassamento, la consapevolezza del corpo e quindi il rilascio delle tensioni e l'organizzazione di nuove posture con lo stabilirsi di un nuovo equilibrio e di nuovi spazi nel sistema corpo/mente.

Sono anche insegnante di Yoga nidra, lo yoga del sonno che favorisce stati meditativi profondi e rigenerativi, oltre che di Yoga Fisios, uno yoga terapia ad approccio pnei (psiconeuroimmunoendocrinologia).

Mi occupo di yoga e sessualità in gravidanza.

✓ **Lavoro con pratiche mirate al benessere del pavimento pelvico (protocollo Mindful Pelvis©)** e la mia tesi di laurea si è concentrata sugli aspetti psicologici e le terapie integrate della vulvodinia.

Sono co-fondatrice della rete PelVis, un gruppo di professioniste (ginecologhe, urologhe, psicoterapeute, osteopate) che lavorano in sinergia per il benessere del pavimento pelvico.

www.centrobion.it

Mindful Pelvis©

Protocollo per il benessere del pavimento pelvico
e per il riequilibrio del sistema corpo/mente

Giulia Musumeci

Senior Mindfulness Trainer | Yoga Teacher

Mindfulness Clinical Therapist | Dottoressa in Psicologia Clinica



0039-347-1033619



giuliamusumeci.posta@gmail.com



Centro Bion - Bologna, IT

www.centrobion.it

