



*Hope-Là*

*di Laura Speranza*

Inizia tutto dal  
pavimento  
pelvico

SCOPRI IL POTENZIALE  
NASCOSTO IN TE

Ogni giorno sperimentiamo qualche forma di stress fisico o emotivo: infiammazione, disagio, pesantezza o altri sintomi nelle parti intime, tensione.

Tutti questi problemi possono essere risolti sbloccando il fondamento della nostra salute fisica e mentale:

## IL PAVIMENTO PELVICO

Attraverso un percorso di movimento totalmente nuovo, il tuo pavimento pelvico diverrà forte e vibrante, potrai riconoscere le aree del corpo dove si creano i blocchi e imparare a liberarle, per iniziare a vivere nel tuo corpo con disinvoltura e grazia, accrescere la sensualità e riallineare la tua vita.

# Benefici immediati e duraturi

Vinci il disagio

Connettiti con te  
stessa

Più tono muscolare

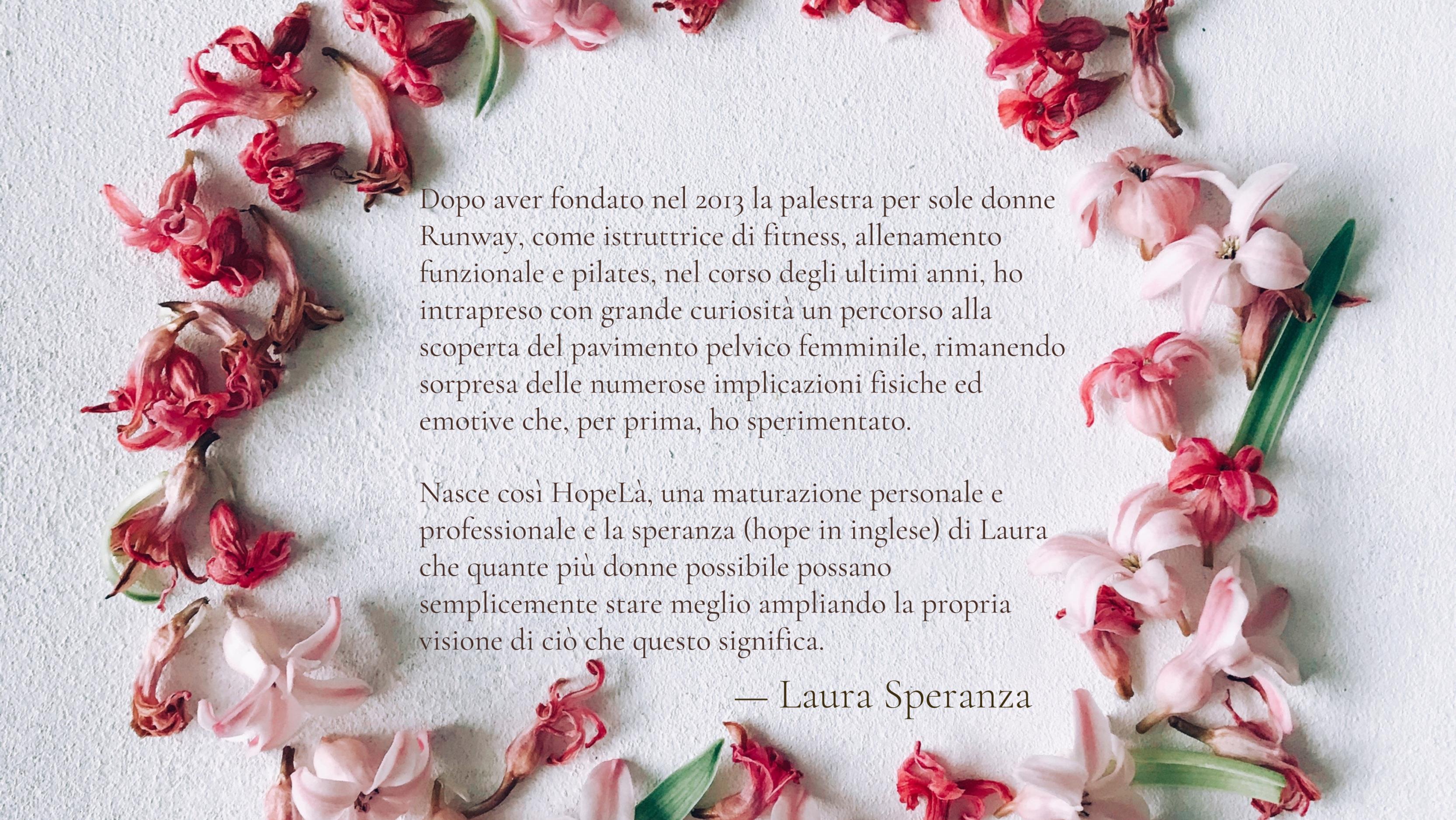
Migliora la relazione  
con il tuo corpo

Riduci le piccole perdite e la  
pesantezza nelle parti intime.

Sperimenta maggiore  
sicurezza e forza interiore.

Aumenta la tua forza  
soprattutto nell'addome.

Aumenta la sensualità e  
l'appagamento sessuale ;-)

A collection of pink and red flowers, including buds and fully bloomed blossoms, scattered across a white background. Some flowers have green stems and leaves. The flowers are arranged in a way that frames the central text.

Dopo aver fondato nel 2013 la palestra per sole donne Runway, come istruttrice di fitness, allenamento funzionale e pilates, nel corso degli ultimi anni, ho intrapreso con grande curiosità un percorso alla scoperta del pavimento pelvico femminile, rimanendo sorpresa delle numerose implicazioni fisiche ed emotive che, per prima, ho sperimentato.

Nasce così HopeLà, una maturazione personale e professionale e la speranza (hope in inglese) di Laura che quante più donne possibile possano semplicemente stare meglio ampliando la propria visione di ciò che questo significa.

— Laura Speranza

---

# Le opinioni

---

“Il percorso relativo agli esercizi sul pavimento pelvico non è solo un modo per imparare a usare il nostro corpo tramite la tecnica della respirazione ma aiuta molto anche la nostra mente, serve per acquisire consapevolezza su noi stessi. Laura è un insegnante fantastica, ti trasmette serenità e sicurezza nel capire il proprio corpo e la propria mente. Questo percorso mi ha aiutato molto nel "curare" i miei dolori; basta avere un tappetino ed una palla e il gioco è fatto! Avendo avuto la possibilità di fare con Laura gli esercizi sia in presenza che in videochiamata vi dico che tutto è possibile! L'importante è credere alle potenzialità di questi esercizi, lasciarsi andare e farsi trasportare dalle indicazioni di Laura. Gli esercizi non si limitano al solo pavimento pelvico ma a varie parti del corpo fino ad arrivare alla testa. La mia esperienza è più che positiva!”

*Chiara V.*

---

# Le opinioni

---

“Mi sono approcciata agli esercizi per il pavimento pelvico a causa di una patologia dolorosa cronica. Con l'aiuto di Laura e del suo metodo ho potuto conoscere degli esercizi mirati per il pavimento pelvico e la mia sintomatologia dolorosa è diminuita fino quasi a scomparire. La sua attività non è stata solo fisica ma un'attività più completa relativa alla conoscenza interiore ed esteriore di alcuni punti nevralgici dove il dolore si innescava. Attraverso il suo lavoro, anche con l'utilizzo della respirazione, ho potuto entrare in contatto con la parte più intima di me stessa andando ad individuare i miei punti “deboli” ed andando pian piano a sciogliere le resistenze di dolore che il mio corpo aveva eretto. La sua attività di training è stata indispensabile per unire l'esercizio fisico a quello mentale e per canalizzare l'energia che serviva a produrre risultati efficaci. E così è stato. Tali esercizi comprendono i punti più importanti del nostro corpo e aiutano sin da subito a raggiungere un benessere psicofisico ottimo che ha comportato su di me un notevole miglioramento anche dal punto di vista dell'umore e delle relazioni sociali.”

*Michela C.*

Partendo dal pavimento pelvico, Laura ti accompagnerà lungo i cinque centri interconnessi del tuo corpo.

IL PERCORSO CONSISTE IN 5 LEZIONI  
INDIVIDUALI AL PREZZO DI **220€**

**PREZZO RISERVATO ALLE CLIENTI RUNWAY 150€**

*Gli esercizi richiedono una piccola palla morbida del diametro di circa 23cm e un materassino.*

*E' consigliabile un abbigliamento comodo, leggermente aderente.*

