



## Presentazione del nuovo libro Metodo Gymintima

Allena il pavimento pelvico per il tuo benessere intimo. Per donna, uomo e sportivi

**Sabato 30 maggio 2026**

14:00 – 14:45 • Pad. D5 — Beauty House



## L'evento

In questo evento viene presentato il nuovo libro sul pavimento pelvico.

Si allena ogni parte del corpo... tranne l'unica muscolatura che influenza il benessere intimo: il pavimento pelvico.

Eppure molti disturbi – sessuali, ginecologici, urologici – nascono proprio da questa struttura muscolare profonda. Il Metodo Gymintima, presentato nel nuovo libro Mondadori, è un approccio scientifico e naturale già applicato da migliaia di persone e professionisti, che guida passo dopo passo ad allenare e tonificare la muscolatura pelvica.

A RiminiWellness 2026 Simona Oberhammer presenta il libro dal vivo, illustra il metodo e risponde alle domande del pubblico.

## Simona Oberhammer

Naturopata, autrice bestseller Mondadori e pioniera del benessere del pavimento pelvico da oltre 22 anni. Ha ideato il Metodo Gymintima®, una ginnastica intima che allena il pavimento pelvico, diffusa con milioni di visualizzazioni su YouTube.

Collabora con RiminiWellness con la prestigiosa qualifica di industry expert.

## Il libro

**Metodo Gymintima. Allena il pavimento pelvico per il tuo benessere intimo. Per donna, uomo e sportivi**

Edizioni Mondadori • 456 pagine