

CURS DE REPROGRAMACIÓ ABDOMINOPELVIANA

Si tens mal d'esquena,

Si necessites recuperació postpart,

Si pateixes petites pèrdues d'orina,

Si vols reduir cintura,...

No ho dubtis i apunta't al nou curs de reprogramació abdominopelviana.

Que farem:

- Donar petites nocions d'anatomia i explicar la importància del sòl pelvià en la dona en diferents etapes de la vida com l'embaràs, postpart, menopausa,...
- Prendre consciència del cos i respiració.
- Treballar i sentir la musculatura abdominal i perineal.
- Aprendre tècniques de reprogramació A-P: hipopressius,...
- Relaxar i estirar el cos per afavorir l'elasticitat i la distensió del cos a nivell físic i mental.

Grup 1 DIMARTS de 19h-20h (inici 6 de març fins 29 de maig)

Grup 2 DIMECRES de 10h-11h (inici 7 de març fins 30 de maig)

LLOC: Centre Equilibri . passatge Empordà 5, 1 A

Preu: 30€/mes

Realitza el curs: LAIA OMS OLIU fisioterapeuta

Inscripció: info@osteopatiequilibri.cat o 676035432

