



Integral

Medicina Integrativa
i Escola de Salut

C/Diputació 321 1º 1ª - Barcelona

info@integralcentremedic.com

www.integralcentremedic.com

+34 (93) 467 7420



TÉCNICAS PARA FAVORECER EL **CAMBIO HORMONAL** **DURANTE LA MENOPAUSIA**

Taller práctico donde se explicará con detalle la anatomía y patologías más frecuentes en la mujer adulta.

Se aprenderán a utilizar diferentes utensilios, técnicas y ejercicios para ayudar a la musculatura debilitada y se enseñarán diferentes herramientas para solventar problemas habituales durante este periodo, como: sequedad, posibles pérdidas de orina o dolor durante las relaciones.

El objetivo de este taller será entender porque nuestro cuerpo cambia, visualizar los órganos femeninos y el sistema muscular que los soporta. Conocernos. Aprender a palpar la musculatura externa y saber identificar el problema.

Aprender a utilizar técnicas de relajación mediante respiración, auto masaje, ejercicios para reforzar la musculatura del suelo pélvico y abdomen.

Conocer los diferentes utensilios y productos naturales que nos pueden ayudar a mejorar la situación presente.

Impartido por: Ana Águila - Fisioterapeuta y Osteópata. Currículum: [www.integralcentremedic.com](#)

Duración del taller: El taller se compone de una sesión de tres horas.

Fecha y horario: Jueves 28 de junio de 2018, de 17 a 20 horas.

Plazas limitadas: Máximo 8 personas. Mínimo 4 personas.

Importe: 75 euros.