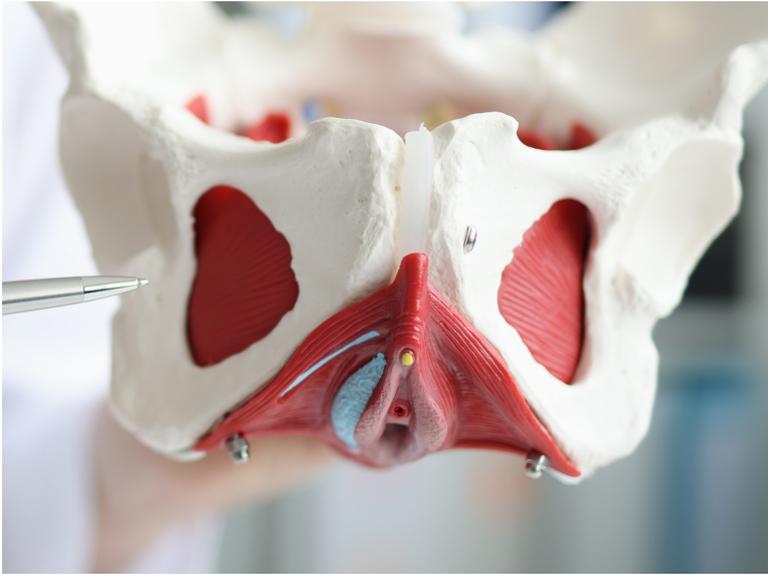


Curso Suelo pélvico

Escola de Salut Integral



Sábado 5 de Noviembre



El suelo pélvico, siendo una de las partes más importantes del cuerpo, podríamos afirmar que es el gran desconocido. Se trata del conjunto de músculos y ligamentos que se encuentran en la base de la pelvis. Su función principal es la de mantener sujetos y estables el aparato digestivo, urinario y reproductor.

Ana Aguila, fisioterapeuta osteopata especializada en salud de la mujer.

Nerea Huarte-Medicoa, fisioterapeuta acupuntora especializada en suelo pélvico.

- Duración del curso: 3 h y 30 min
 - Horari: 10 a 13:30 .
 - Dias: Sábado 5 de Noviembre
- Coste: 85 euros (incluye valoración individual suelo pélvico)
- Plazas limitadas.

En este curso conoceremos de forma práctica este conjunto de músculos, aprenderemos sobre sus funciones y cuidado, también hablaremos sobre algunas de las disfunciones de la zona y sobre cómo mejorar nuestra salud con consejos prácticos y sencillos para cuidar nuestro suelo pélvico.

No esperes a tener un problema para saber como está tu suelo pélvico!

1- Primera Parte teórico -práctica Suelo pélvico

(10-11:45h).

2. Práctica Suelo pélvico

(12-13h):

- Ejercicios de músculo transverso del abdomen.
- Kegel
- Ejercicios defecación.
- Hipopresivos.

3. Valoración suelo pélvico individual (13h a 13:30h)



INTEGRALCENTREMEDIC.COM

C/DIPUTACIÓ, 321, 1º 1ª, 08009 BARCELONA
TELÉFONO: 934.677.420



Integral
Cooperativa
de Salut

@INTEGRALCOOP