

taller gratuït

introducció als exercicis abdominals hipopressius

Al CAP de La Pobla de Segur,
dies 19, 20 i 21 d'abril de 2011,
de 17h a 18h.

Dimarts 19 d'abril:

Presentació, explicació del taller i taller pràctic.

Dimecres 20 d'abril:

Recordatori del mètode i taller pràctic.

Dijous 21 d'abril:

Taller pràctic, precs i preguntes i cloenda.

Què son el exercicis abdominals hipopressius?

A diferència dels exercicis abdominals tradicionals, els exercicis abdominals HIPOPRESSIUS disminueixen la pressió abdominal. D'aquesta manera evitem mal d'esquena, reduïm cintura, enfortim la faixa abdominal "natural", reforcem el sòl pelvià i evitem els prolapses. Aquest exercici és molt indicat en la recuperació postpart, ja que podem evitar i rectificar una possible incontinència urinària.

S'ha de venir al taller vestit
amb roba còmoda!

Beneficis principals:

- Millora del sòl pelvià en el postpart i la menopausa
- Reducció del perímetre de la cintura
- Combatre el restrenyiment i l'incontinència urinària
- Reducció dels dolors menstruals
- Reducció dels dolors abdominals, gàstrics i intestinals
- Millora postural i reducció del mal d'esquena
- Millora de les prestacions sexuals en homes i dones

Taller impartit per Anna M^a Vilageliu, professora titulada Personal Trainer RSF. Amb una llarga experiència en el mètode Pilates. Certificada per Stott Pilates en Mat i Reformer, i per Peak Pilates en Mat, Reformer i Cadillac.
annavilageliu@yahoo.es - <http://viupilates.blogspot.com/>

Per més informació i apuntar-vos al taller trucar al telèfon 636418274 (Anna M^a Vilageliu) o dirigiu-vos al CAP de La Pobla de Segur i preguntar per la Llevadora.