

Taller: Suelo pélvico y gimnasia abdominal hipopresiva

En este taller:

- Aprenderás a reconocer la activación de tu suelo pélvico.
- Lo integrarás en tu esquema corporal y conocerás cómo trabaja con el resto del cuerpo.
- Aprenderás ejercicios sencillos para tonificarlo y relajarlo.
- Conocerás como fortalecer el abdomen sin dañar el suelo pélvico mediante ejercicios de gimnasia abdominal hipopresiva.
- Sabrás realizar los ejercicios en casa para poder integrarlos en tu día a día.

Beneficios de entrenar tu suelo pélvico:

- Evita o mejora problemas derivados de la debilidad de esta zona como incontinencia o prolapsos.
- Aumenta la sensibilidad y el tono; descubre nuevas sensaciones que esta zona te puede aportar.
- Al conocer más tu cuerpo y reforzar el periné mejorarás tus relaciones sexuales.
- Aprenderás ejercicios que te servirán a lo largo de toda tu vida.
- Mejorarás tu postura y podrás mejorar o prevenir dolores de espalda.



Imagen: freedigitalphotos.net

Imparte: María Pérez, fisioterapeuta experta en la salud de la mujer.

Plazas limitadas. Reserva tu plaza en conciencia.eti@gmail.com.

Consulta fechas y centros en

concienciaeti.wordpress.com/actividades

**Conciencia**

Espacio terapéutico integral