

Grupos semanales: Gimnasia Mujer

Los grupos de gimnasia mujer están enfocados a conocer y reconocer nuestro cuerpo descubriendo lo que nos beneficia mientras experimentamos con el movimiento. Mediante ejercicios basados en **pilates, gimnasia abdominal hipopresiva, meditación, relajación, yoga y danza del vientre** aprenderás como tonificar tu cuerpo de forma global. Aprenderás por ejemplo a tonificar tu abdomen sin dañar tu suelo pélvico o a ganar movilidad en tu columna evitando sobrecargas musculares. Además las clases se organizarán en base a las necesidades de las participantes, así según vaya avanzando la temporada cada una habrá hecho su propia aportación y también recibido atención específica.



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

Plazas limitadas. Reserva tu plaza en conciencia.eti@gmail.com - 630201316.

Indicado para mujeres de cualquier edad, conseguirás beneficios como:

- Aumentar la movilidad y la elasticidad de todo tu cuerpo, evitando sobrecargas musculares, contracturas...
- Tonificar correctamente la zona abdominal y el suelo pélvico, previniendo o mejorando disfunciones como incontinencia o prolapsos.
- Sabrás cómo utilizar tu respiración para relajarte o tomar conciencia, según el momento.
- Conocerte mejor a ti misma y a tu cuerpo.

Los grupos son semanales y reducidos con un máximo de 6 personas.

Conciencia

Espacio terapéutico integral

Consulta horarios y centros en
concienciaeti.wordpress.com