

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Grupos y sesiones individuales

¿Quieres **reducir cintura**? ¿Aprender a **entrenar tu abdomen y suelo pélvico** de una forma respetuosa y saludable? ¿Mejorar **dolores de espalda**? Además sólo te llevará 20 minutos al día.

¡Únete a las clases de Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH)!



¿Qué es la GAH?

Se trata de un método en el que a través de una secuencia de posturas y con una respiración determinada conseguimos entrenar de forma refleja el abdomen profundo y el suelo pélvico.

¿Para quién?

- Tras el **parto** (a partir de 6 semanas tras parto sin complicaciones), o si tienes planeado quedarte embarazada.
- En caso de **incontinencia, estreñimiento y/o descenso de útero, vejiga o recto** (prolapsos).
- Para prevenir o mejorar **dolores de espalda**.
- Si has tenido alguna **cirugía abdominal o ginecológica**.
- Si quieres **conocer un poco más tu cuerpo** y además desea **prevenir** problemas relacionados..

Consultar en caso de **hipertensión** y problemas graves de salud. La GAH está **contraindicada durante el embarazo**.

**Conciencia**

Espacio terapéutico integral

Para más información:
Telf. 630201316

Email: conciencia.eti@gmail.com
Blog: concienciaeti.wordpress.com