



TALLER D'HIPOPRESSIUS

Mètode d'entrenament global



Les tècniques hipopressives són **exercicis posturals i respiratoris** realitzats en base a unes determinades pautes que estan sempre presents durant l'execució de qualsevol postura, posició i variants i es caracteritzen per la obtenció d'una disminució de la pressió intraabdominal mesurable en les cavitats toràctica, abdominal i pèlvica i aconseguir una activació reflexa de la musculatura estabilitzadora i postural.

Continguts:

- Beneficis i accions que provoquen
- Pautes prèvies per la seva correcta realització
- Fonaments i pautes posturals i respiratòries
- Intensitat i ritme respiratori
- 4 postures bàsiques: Venus (bipedestació), Gaia (quadrupèdia) Hestia (sedestació) i Deméter (decúbit supí)

- **ACTIVITAT PER A HOMES I DONES**
- **GRUPS REDUÏTS: mínim 5 alumnes**
- **DURADA: 4 sessions de 45 minuts**
- **DIA: dijous a les 16:00 h**
- **Dates: 8,15,22,29 de Novembre**
- **PREU: 60 €**

***Roba:** Cal portar malla o pantalons esportius còmodes, top, samarreta, mitjons, tovallola i aigua.

Impartit per Cèlia Corres:

- *Llicenciada en Ciències de l' Activitat Física i l' Esport (Núm col·legiat 13727)*
- *Especialista Certificada en tècniques hipopressives (LPF)*
- *Especialista en Activitat Física Terapèutica*
- *Instructora certificada INWA (International Nordic Walking Federation)*