

27

Noviembre
2015

Taller Práctico POSTURAL GYM

Inteligencia corporal en movimiento

Información

Horario: De 10 horas a 13.30
Academia Blancafort
Precio del Taller: 50€
Actividad gratuita para socios AMIF

David Villas Fernández

Fisioterapeuta mezierista. Postgrado “Método Mézières” por la Universitat Internacional de Catalunya, Barcelona. Miembro de la Asociación Mezierista Iberoamericana de Fisioterapia (AMIF). Profesor “Formación Método Mézières” en UIC (Barcelona) y “Formation Méthode Mézières” (Paris). Experto en MAT, terapias globales y reeducación corporal propioceptiva.

Organiza:



More Info:

Inscripciones

Isabel Campderrós
email: secretaria@kinemez.com
www.metodo-mezieres.com

<http://www.ifgm.es/es/cursos/post-formacion>

Índice

3 Presentación

4 Profesorado

5 Información e inscripción

Presentación

Postural Gym es una sencilla actividad física de enfoque global que cualquier persona puede practicar. Permite mantener una espalda sana y reducir tensiones al mejorar la postura. Estimula la conciencia del movimiento favoreciendo la conexión cuerpo-mente y el desarrollo de la inteligencia corporal.

· BUENA POSTURA Y BUEN MOVIMIENTO

La postura saludable es resultado, entre otras cosas, del equilibrio en el grado de tensión de los distintos músculos del cuerpo. Un sistema nervioso bien ajustado es capaz de modular el tono muscular y optimizar la fuerza y flexibilidad musculares.

· EL PROBLEMA

Un estilo de vida poco saludable con exceso de sedentarismo, de estrés o de actividad física disminuye el control motor en determinadas zonas provocando alteraciones en la postura. Postura, tono muscular, fuerza y flexibilidad son ínter-dependientes. El sistema nervioso orchestra su trabajo en equipo y nos hace adaptables a las diferentes actividades/solicitaciones mecánicas de la vida.

· LA SOLUCIÓN

Mejorando la representación en la corteza motora de los músculos posturales gracias a un trabajo de movimiento activo se estimulan circuitos neuronales inhibidos generándose una reprogramación cerebral y una nueva organización de la estática corporal. De esta manera el cuerpo aprende a estar cómodo en una postura armoniosa de forma duradera.

Indicado para fisioterapeutas que trabajen, tanto individualmente como en grupo, en el campo de la reeducación postural y/o músculo-esquelética y quieran incorporar una nueva herramienta que enriquezca su arsenal de ejercicios de movimiento activo y que les permita acelerar y consolidar los procesos de recuperación de sus pacientes.

Profesorado

DAVID VILLAS FERNÁNDEZ

Fisioterapeuta mezierista. Postgrado “Método Mézières” por la Universitat Internacional de Catalunya, Barcelona. Miembro de la Asociación Mezierista Iberoamericana de Fisioterapia (AMIF). Profesor “Formación Método Mézières” en UIC (Barcelona) y “Formation Méthode Mézières” (Paris). Experto en MAT, terapias globales y reeducación corporal propioceptiva.



Información e inscripción



Academia Blancafort, calle Comte de Salvatierra, 5-15. Barcelona.



Como llegar:
<https://goo.gl/maps/FkavtpzmWmz>



Actividad gratuita para socios AMIF
Precio del Taller: 50€



Sra. Isabel Campderrós (10.00-14.00)
E-mail: secretaria@kinemez.com / www.ifgm.es