

El presente taller pretende enseñar la metodología del Stretching Global Activo - SGA[®], método de elongación muscular basado en los principios y posturas de la RPG[®] - Reeducción Postural Global[®] (Ph. E. Souchard). Además de aportaciones sobre higiene postural y ergonomía .

Es un método de elongación muscular que utiliza posturas de forma activa, global (tracción de todos los sistemas musculares al mismo tiempo) y progresiva. Tiene como finalidad devolver o mantener la elasticidad y flexibilidad en general.

Al tratarse de un método de trabajo suave y progresivo, con la respiración como “motor”, tiene, además, efectos directos sobre el sistema nervioso, activando al S.N. parasimpático, resultando en calma mental y reducción del estrés.

SGA[®] es la vertiente preventiva del método RPG[®] - Reeducción Postural Global: método de fisioterapia creado por Philippe Souchard, expandido en más de diecisiete países con cerca de 22.000 fisioterapeutas y médicos que lo utilizan en sus tratamientos.

El taller se estructura en ocho clases a realizar una vez por semana durante dos meses. En cada clase, con una duración de 1h, se enseña y practica una auto-postura y en la última clase se integra lo aprehendido y se dan recomendaciones sobre higiene e integración postural.

El objetivo es que el usuario aprehenda e integre la metodología y pueda practicar por su cuenta una disciplina que le ayudará el resto de su vida. Además, con la inscripción se hará entrega de un manual de SGA[®] para la correcta realización de las auto-posturas.

Los grupos son reducidos por lo que las plazas son limitadas.

Grupos de mañana: sábados 11:00 am y de tarde: jueves 18:30 pm

Lugar: Nona Centro Maternal (C/ Ruiz de Alda 36)

Importe: 165€. Pago en efectivo o mediante transferencia:

ES83 1491 0001 2430 0010 2346 (triodos bank)

Para la inscripción y/o reserva, enviar correo electrónico a:

info@fisioterapiaintegrativa.net

Asunto: Taller “ SGA en 8 Lecciones[®] ”

Contenido: Nombre y apellidos, teléfono de contacto y justificante de pago



+ info: 618625993



Fisioterapia Integrativa