

curso de autoestiramientos en vipassana

Envía un email al anunciante: relacionespublicas@vipassana.name

Messenger: Contacto :

Fecha: Jueves, 02 Octubre de 2014

412 personas han visto este anuncio

Precio: 0

A lo largo del día vamos adoptando posturas que, a largo plazo, nos pueden provocar problemas o dolor, generalmente en la espalda. Lo más adecuado para evitar que esto ocurra es adoptar buenas posturas (higiene postural) durante las actividades de la vida diaria. A pesar de lo anterior, debido al tiempo que pasamos en sedestación, al estrés y al poco movimiento que realizamos durante el día, la mayoría de personas suelen padecer algias, generalmente en espalda, pero también en otras estructuras como son las extremidades superiores e inferiores. En este taller hablaremos de los autoestiramientos como la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. El objetivo de este taller es ofrecer los conocimientos esenciales y suficientes para saber aplicar técnicas de autoestiramientos y mejorar la flexibilidad de todas las cadenas musculares del cuerpo, entre otros muchos beneficios que se explicaran en el taller. Este taller está dirigido a cualquier tipo de persona, con titulaciones relacionadas con el ámbito de terapias manuales o naturales como a aquellas personas que sin tener ningún tipo de conocimiento sobre la materia, quieran aprender técnicas de autoestiramientos musculares. **PROFESORADO:** El Claustro de Profesores, está formado por un elenco de Licenciados Diplomados y Profesionales, altamente cualificados en sus distintas especialidades y con una dilatada experiencia en el ámbito docente. **DURACION:** 5 horas teórico - prácticas **HORARIO:** sábado de 16 a 21 horas. 934592766 www.vipassana.es

