

CURS de GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESIVA (GAH)

La G.A.H. és una tècnica que consta d'exercicis senzills que, combinats amb la respiració, treballen la musculatura abdominal (oblics i transvers) i el sòl pèlvic de forma reflexe.

- Augmenta el to muscular de la faixa abdominal i del sòl pèlvic,
- millora la postura,
- redueix el perímetre de la cintura,
- prevenció i millora d'incontinències
- augmenta la vascularització en la zona pèlvica,
- millora les prestacions sexuals,
- i... molt més!

Molt recomanable per tothom i, sobretot, per a totes les persones que vulguin reduir perímetre de la cintura i enfortir-la i, molt especialment, per a les dones que hagin estat o vulguin quedar-se embarassades (al treballar el sòl pèlvic que prevé o disminueix el descens dels òrgans de la pèlvis: bufeta, úter, vagina i recte, que pot comportar prolapses, incontinències, etc.).

I es pot fer a casa amb uns resultats excepcionals!

Dates: **dissabte 8 de novembre** (10:00-11:30h classe teoricopràctica)

dissabte 15 de novembre (10:00-11:30h classe pràctica).

Places limitades! Cal reservar!

Lloc: **ESPAI FISIO**

c/Ramon Mias 10-12, Matadepera

Tels. **93 730 03 23, 670 252 776**

espaifisio@gmail.com, www.espaifisio.com

Preu: 55€ (50€ inscripcions abans del 15 d'octubre). Inclou dossier

Impartit per Gemma Coll, instructora en RSF

**ESPAI
FISIO**
centre de teràpies manuals