TALLER DE ESPALDA SANA Y REEDUCACIÓN POSTURAL

Aprende a soltar la tensión que no necesitas.

¿Quieres olvidarte del dolor de espalda y soltar la tensión de tu cuerpo?

La **causa del dolor de espalda** se debe, en la mayoría de casos, al **exceso de tensión** -no a la debilidad- y a hábitos posturales erróneos.

Nuestro método de ESPALDA SANA Y REEDUCACIÓN POSTURAL te pondrá en contacto con tus zonas de tensión para liberarla, y transformará tu cuerpo sin esfuerzo.

En cada clase **aprenderás a descargar la tensión acumulada** y a moverte con eficiencia a partir del estado de relajación, que es propio de tu naturaleza. Aquí no hacemos "gimnasia".

También aprenderás **Ergonomía**: cómo utilizar tu cuerpo para evitar lesiones y tensión innecesaria.

Todo esto te ayudará a prevenir y mejorar el dolor de espalda.

Grupos muy reducidos.

Calidad y atención personalizada. Tenemos en cuenta tu caso personal.

Nuestro método de trabajo es:

- **GLOBAL**: Incluye todo el cuerpo, pues todo está conectado con la espalda.
- **CONSCIENTE**: Desarrolla la conciencia corporal y postural necesaria para tu transformación.

- **ESPECIALIZADO**: Aplica las técnicas más avanzadas de Reeduación Postural, Estiramientos globales, Eutonía, Antigimnasia, Ergonomía, Relajación Celular y respiración.
- **PRÁCTICO**: Aplicable a la vida cotidiana.
- **FÁCIL Y SIN ESFUERZO**: Las técnicas que aplicamos no requieren un gran esfuerzo físico pero sí son muy efectivas.

Este taller está diseñado, **tanto para personas sanas que quieran prevenir lesiones de espalda, como para personas que sufran de alguna patología y quieran mejorarla.**

**Clases especializadas dirigidas por Victoria Sarabia
-Fisioterapeuta-.**

TALLERES Y CLASES a las que te puedes apuntar:

- **TALLER INTENSIVO ESPALDA SANA EN 8 SESIONES** de 1h y media. Incluye aparte, una exploración de espalda y valoración individual.

Iniciamos este taller todos los meses.

- **CLASES SEMANALES** de 1h y media. (1 o 2 días a la semana).

Es conveniente hacer el Taller Intensivo previamente, para incluirse en un grupo de clases semanales.

- **Ciclo de CLASES MONOGRÁFICAS** sobre **problemas específicos de ESPALDA.**

Dolor lumbar.

Dolor dorsal.

Dolor cervical.

La espalda global.

Dolor de espalda. Factor emocional y estrés.

En cada sesión profundizamos en una zona diferente de la espalda y aprenderemos técnicas para mejorar el dolor. Veremos también la implicación de las emociones o el estrés en el dolor de espalda.

Puedes asistir al Ciclo completo de clases o a clases sueltas.

Ven y aprende a cuidarte. Tu espalda se merece un descanso

**Victoria Sarabia-Fisioterapeuta
Naturópata-Denia Jávea Pedreguer
Ondara Benidorm Calpe Oliva Gandía**