

TALLERES DE GRUPO

TALLERES DE GRUPO

También te ofrecemos la posibilidad de asistir regularmente a diferentes talleres de grupo en los que podrás practicar y aprender a deshacerte de la tensión y del dolor crónico.

En estas sesiones entrarás en contacto con tu cuerpo suavemente y te ayudarán a **prevenir y mejorar el dolor crónico y de espalda, a descargar la tensión acumulada y a utilizar tu cuerpo de un modo más consciente y eficaz.**

Estos talleres son eminentemente prácticos.

- **TALLER DE ESPALDA SANA Y REEDUCACIÓN POSTURAL.**

TALLER INTENSIVO EN 8 SESIONES.

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.

Tiene varias vertientes de aplicación:

Para gente normal.

Para personal sanitario.

Para personal de empresas interesadas.

Es un método **global** (incluye todo el cuerpo), **consciente** (desarrolla la conciencia corporal y postural), **fácil** (elimina el exceso de tensión en el gesto), **práctico** (aplicable en la vida cotidiana) y **especializado** (basado en las técnicas más avanzadas). Se sustenta sobre la base de la **Relajación Celular**.

Aprenderás **Ergonomía**: cómo utilizar tu cuerpo de la forma más eficiente para evitar lesiones o tensión innecesaria.

CLASES SEMANALES.

Una vez hecho este taller, te puedes incluir en un *grupo*

de **práctica regular de Espalda Sana, 1 o 2 días a la semana.**

Grupos muy reducidos y atención individual por un fisioterapeuta.

Eficacia comprobada.

▪ **CLASES MONOGRÁFICAS sobre LA ESPALDA:**

DOLOR LUMBAR. DOLOR DORSAL. DOLOR CERVICAL. ESPALDA GLOBAL. FACTOR EMOCIONAL Y ESTRÉS.

En cada sesión profundizaremos 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.

▪ **TALLER de RELAJACIÓN CELULAR.**

Especialmente indicado para personas con **dolor crónico relacionado con el exceso de tensión** (física y psíquica) **y el estrés.**

Si quieres más información acerca de estos talleres, consulta nuestra pestaña de TALLERES Y CHARLAS.

Un espacio para escuchar y cuidar de tu espalda

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