



## PRIMER SEMINARIO DE GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA DE BASE – GAH1

Método Hipopresivo – Dr. Marcel Caufriez



14, 15 y 16 de Diciembre –  
GIJÓN



**Curso:** 3 días.

**Duración del curso:** 22 horas

**Fechas:** 14, 15 y 16 de Diciembre de 2018

**Lugar:**

Hotel Silken Ciudad de Gijón, Calle Bohemia 1, Gijón

**Horarios:**

- Viernes de 10.00 a 14.00 y de 15.00 a 19.00
- Sábado de 09.00 a 14.00 y de 15.00 a 19.00
- Domingo de 09.00 a 14.00

**Dirigido a:** Diplomados o Licenciados en Fisioterapia

**Precio del curso:** 520 €

**Titulación Obtenida:** Título propio certificado por Marcel Caufriez

**Docente:** Laura Núñez - fisioterapeuta, especialista en fisioterapia obstétrica - uro ginecológica y coloproctológica, profesora titular de gimnasia abdominal hipopresiva - Marcel Caufriez. "Head Lecturer" del CONCEPTO TERAPEÚTICO CAUFRIEZ (España). Magister del Método Hipopresivo. Master Experto en Periparto. Especialización en Neuromiostática Visceral y Digestiva. Fisiosexología. Directora de la Clínica Especializada en Rehabilitación de Suelo Pélvico "Núñez Luna" (León) y Servicio de Suelo Pélvico "Clínica Besada" (Oviedo).

N.B. La formación completa en Gimnasia Abdominal Hipopresiva incluye los dos primeros seminarios (título final: Master-Expert en GAH)

### Objetivos del curso:

El **Método Hipopresivo®** del Dr Marcel Caufriez incluye un conjunto de técnicas manuales y de ejercicios de gimnasia ordenados y rítmicos que permiten la integración y la memorización de «mensajes» propioceptivos sensitivos o sensoriales asociados a una situación postural particular. Provocan a largo plazo una modificación significativa del esquema corporal (normalización de las tensiones musculares), del esquema respiratorio (normalización de los parámetros respiratorios) y del esquema emocional (normalización del estrés emocional).

En este seminario de tres días, nuestros objetivos pedagógicos son: dar a los fisioterapeutas las bases fundamentales científicas y clínicas de la **práctica Hipopresiva**, de iniciarlos a la práctica de la **Gimnasia Hipopresiva de base**, en el marco de un tratamiento relacionado a la prevención de disfunciones pelvi-perineales (ptosis de los órganos pelvianos, incontinencias urinarias), abdominales (ptosis viscerales, hernias hiatales, hernias inguinales, hernias abdominales, hernias discales), del equilibrio postural (síndrome de deficiencia postural), postparto normal.

Al final de este seminario, el profesional conocerá las bases fundamentales de las técnicas hipopresivas, las indicaciones principales y las contraindicaciones.

Tendrá la capacidad para aplicar en taller individual las técnicas propioceptivas relativas a los ejercicios hipopresivos del 1 al 15, en los pacientes que presentan las indicaciones terapéuticas de los hipopresivos.

## Programación Seminario 1:

### **Día 1**

- Presentación general del Método Hipopresivo - **Teoría**
- Reseña Histórica y bases fundamentales de las técnicas hipopresivas - **Teoría**
- Centros respiratorios y neurodivergencias - **Teoría y Práctica**
- Diafragma torácico- Faja Abdominal – Periné - **Teoría**
- Tono - Tono postural - Tono Fásico - **Teoría**
- Presión y noción de hiperpresión cuantitativa y cualitativa - **Teoría.**

### **Día 2**

- Criterios de inclusión de las técnicas hipopresivas - **Teoría**
- Presentación del Algoritmo Hipopresivo - **Teoría**
- Organización clínica de la Gimnasia Hipopresiva de base - **Práctica**
- Vestimenta y entorno - **Práctica**
- Factores químicos: noción de base
- Ejercicios respiratorios y apnea espiratoria - **Práctica**
- Ejercicios Hipopresivos ortoestáticos (nº 1 à 4) - **Práctica**
- Ejercicio intermediario 1 (nº 5) - **Práctica**
- Ejercicios Hipopresivos de rodilla (nº 6 à 8) - **Práctica**

## Día 3

- Ejercicio intermediario 2 (nº 9) - **Práctica**
- Ejercicio intermediario 3 (nº 10) - **Práctica**
- Ejercicio intermediario Genu-Pectoral activo (nº 11) - **Práctica**
- Ejercicio intermediario 4 (nº 12) - **Práctica**
- Ejercicio intermediario 4 patas (nº 13) - **Práctica**
- Ejercicio intermediario 5 (nº 14) - **Práctica**
- Ejercicio intermediario Genu-Pectoral pasivo (nº 15) - **Práctica**
- Revisión de forma continuada de los ejercicios 1 al 15 - **Práctica**



Información e inscripciones en:

Páginas web:

[www.ifisiotec.com](http://www.ifisiotec.com)

[www.caufriezconcept.com](http://www.caufriezconcept.com)

\* Se aconseja traer ropa cómoda o de deporte (para las mujeres, un top de deporte y para los hombres un bañador) y una toalla para la parte práctica.