



CURSOS talleres



4-2-3-2

la sandalía
Caminar Creciendo

C. Clavijo, 10, local, 41002 Sevilla
infocentrolasandalia@gmail.com
www.centrolasandalia.es

TALLER HIPOPRESIVOS

MANUELA NOGALES

OW PRESSURE FITNESS, en España Hipopresivos, es un vanguardista sistema de entrenamiento basado en ejercicios posturales y respiratorios que implican la mayoría de músculos de nuestro organismo.

Sus BENEFICIOS principales son:

- Tonifica la musculatura abdominal y suelo pélvico.
- Aporta mejoras posturales.
- Previene lesiones articulares y musculares.
- Recuperación post-parto.
- Previene hernias (abdominales, vaginales,...)
- Regula y/o mejora la respiración.
- Previene y/o mejora los síntomas de incontinencia urinaria.
- Mejora el sistema digestivo
- Ayuda a regular el sistema circulatorio
- Mejora de la auto-imagen.

Como todo ejercicio físico, proporcionar bienestar y placer.

MANUELA NOGALES

Es pionera de la danza contemporánea en Andalucía, desarrollando su labor pedagógica desde 1985 como maestra de danza, de movimiento y técnicas de creación. Es Trainer Certificada por el International Hypopressive & Physical Therapy Institute. Profesora de Hatha-Yoga formada en el Centro Sadhana Yoga de Sevilla.

Lunes: 18:30 – 19:30h

40€/mes

la sandalia
Caminar Creciendo

C. Clavijo, 10, local, 41002 Sevilla
infocentrolasandalia@gmail.com
www.centrolasandalia.es

