

Violeta Goncalves
Técnicas Hipopresivas
sercorporal.com.ar



Lic. Prof.
Violeta Goncalves

“Estamos convencidos de que Ser Corporal, es el concepto base para ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida”


Cursos, Talleres y Seminarios en Argentina


Clases de Entrenamiento Postural Hipopresivo


 [/sercorporal.com.ar](https://www.facebook.com/sercorporal.com.ar)

 [@goncalvesvioleta](https://www.instagram.com/goncalvesvioleta)

 info@sercorporal.com.ar

 [/sercorporal.com.ar](https://www.facebook.com/sercorporal.com.ar)

 [@goncalvesvioleta](https://www.instagram.com/goncalvesvioleta)

 info@sercorporal.com.ar

Clases de Entrenamiento Postural Hipopresivo

Cursos, Talleres y Seminarios en Argentina

La Lic. Prof. Violeta Goncalves, te presenta
TÉCNICAS HIPOPRESIVAS, es un método de trabajo
corporal global, consciente, respiratorio y postural.

Al igual que otras técnicas de ejercicios metodizados, pueden ser aplicados tanto al fitness como un método de entrenamiento físico en personas sanas, como así también a la reeducación o rehabilitación de diferentes afecciones o patologías diversas.

El objetivo de esta metodología es transmitir a los distintos profesionales, el trabajo empírico y sus resultados, con base teóricas sólidas. Esta metodología está dirigida a instructores recibidos, profesores de educación física, licenciados, kinesiólogos, psicomotricistas, alumnos avanzados de dichas carreras, obstetras, parteras, etc.

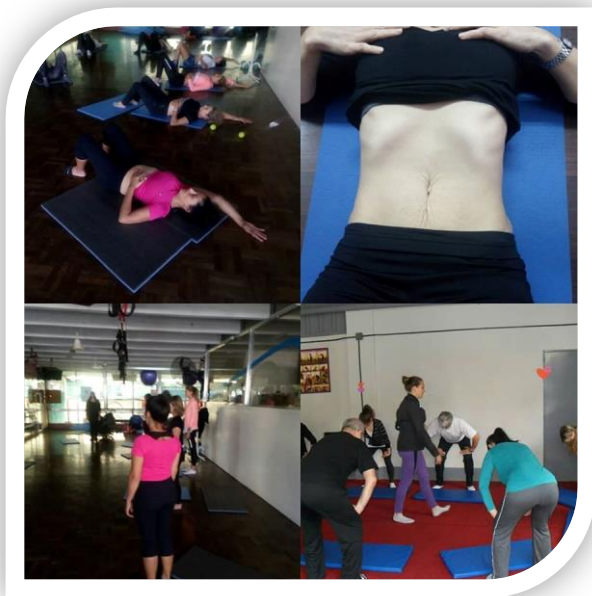
Nos diferencia una profundización en la ejecución, selección y fusión de los ejercicios, con una mirada en la didáctica y la pedagogía que le da un estilo único.

La técnica se desarrolla en tres módulos de enseñanza, para que en forma progresiva y práctica pueda ser aplicada como una herramienta de trabajo diferenciada o integrada al trabajo terapéutico o educativo que el profesional ya realiza habitualmente.

Nuestro objetivo, es aportar a los profesionales una intervención diferenciada hacia sus alumnos-pacientes, que integra nociones holísticas del ser corporal. Nociones sobre respiración, postura, estabilización, neurofisiología, anatomía funcional, biomecánica, Hipopresivos, neurodesarrollo y Neurociencias aplicadas, nociones pedagógicas para poder transmitir correctamente y que su ejecución sea eficiente.

Las técnicas hipopresivas pueden ser aplicadas en:

- ✓ Alivio de dolores por malas posturas
- ✓ Mejora del eje postural y conciencia
- ✓ Prevencion y trabajo sobre varias patologias de columna
- ✓ Prevencion y trabajo sobre faja abdominal, mejorando su tono muscular de base.
- ✓ Prevencion y trabajo en post parto, diastasis, incontinencia y prolapsos
- ✓ Conciencia respiratoria



Objetivos del curso

Que los profesionales:

- ✓ Conozcan el origen de la Técnica y su fundamentación.
- ✓ Comprendan la integración de los sistemas postural, respiratorio,
- ✓ tanto a nivel musculoesquelético como neurofisiológico, en el SER corporal total.
- ✓ Puedan vivenciar el trabajo corporal hipopresivo y observar sus
- ✓ beneficios - Aprendan la forma correcta de ejecutar los ejercicios hipopresivos.
- ✓ Puedan enseñar los ejercicios correctamente a sus alumnos pacientes tanto a nivel individual o grupal.
- ✓ Comprendan la importancia de relacionar el sistema miofascial, la postura y los ejercicios hipopresivos.
- ✓ Adquirir nociones del desarrollo, aprendizaje y control motor y poder relacionarlo con la secuencia del ejercicio hipopresivo.
- ✓ Conozcan la estructura y función de la zona media, y su influencia en la salud perineal y postural general.



Ejes temáticos de los módulos

Módulo 1

- Conciencia respiratoria
- Diafragma
- Concepto core
- Suelo pelvico
- Cadenas musculares
- Fascia
- Hipopresivo
- Elongacion por cadenas musculares
- Cierre de modulo, evaluacion

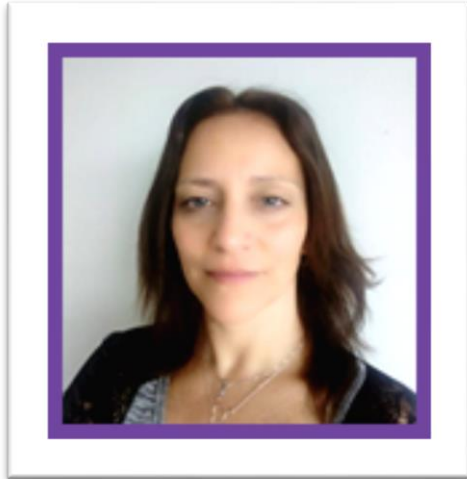
Módulo 2

- Evolucion del ser humano
- Desarrollo motor
- Aprendizaje
- Control motor
- Neurociencias aplicadas
- Hipopresivos y control motor
- Cierre de modulo evaluacion

Módulo 3

- Conciencia de la estatica
- Postura
- Secuencia postural
- Pedagogia
- Aplicación de la tecnica
- Como evaluar los progresos

Disertante



- Lic. Violeta Goncalves
- Prof. Nac. Ed. Física - INEF.
- Lic. Actividad física y salud - Univ. de Flores.
- Certificada expert en Gimnasia Hipopresiva de MC.
- Certificada en Estiramiento Global.
- Posgrado Reflejos arcaicos
- Certificado nivel 1 DNS
- Directora de Ser corporal, la gimnasia del cambio.
- Directora de RPH
- Directora, Técnicas Hipopresivas, Violeta Goncalves