

# Taller de iniciación *hipopresivos*

---

Los **hipopresivos** son mucho más que un simple ejercicio abdominal. No somos todavía conscientes de los beneficios que tiene esta técnica en la cual, a través de posturas específicas y respiraciones con apneas, activamos de forma muy profunda la musculatura tanto del abdomen, zona lumbar y suelo pélvico. De esta forma mejoramos tanto la fuerza como la postura.

---

## ¿Qué beneficios nos aportan?



- ✓ **Redefinen el abdomen** y reducen la cintura.
- ✓ Mejoran la postura y **previenen dolores de espalda**.
- ✓ **Refuerzan el suelo pélvico**.
- ✓ **Favorecen la circulación** y la capacidad respiratoria.
- ✓ Son perfectos para la **recuperación postparto**.

---

## Son ideales para...

- ✓ Personas activas que buscan mejorar su rendimiento y prevenir lesiones.
- ✓ Mujeres en postparto para recuperar el tono abdominal y el suelo pélvico.
- ✓ Quienes tienen problemas de espalda o postura para ganar estabilidad.

- ✓ Personas con incontinencia urinaria o debilidad en el suelo pélvico.
- ✓ Deportistas que quieren optimizar su respiración y control corporal.

## ¿Qué te llevarás de nuestro taller?

**Valoración inicial de tu faja abdominal**

**Identificación de una práctica correcta**

**Planificación de objetivos**

## ¿Cuál es la duración y el formato?



**2 horas** de duración (de 11h00 a 13h00).

Modalidad presencial en nuestro centro **Espacio Arcadia**.

La técnica es clave, así que lo mejor es aprenderlos de la mano de un profesional para... ¡sacarles el máximo partido! Conoce a la instructora que imparte este taller.



### **Mónica García Vázquez**

Trainer certificada Low Pressure Fitness

Instructora de pilates e hipopresivos

Fisioterapeuta

## ¿Te animas a probarlos?

Escríbenos o llámanos al **673 502 517**



[www.espacioarcadia.es](http://www.espacioarcadia.es)

[info@espacioarcadia.es](mailto:info@espacioarcadia.es)

espacio  
**ARCADIA**

Rúa Arzobispo Lago González 4-1º

A Coruña