

*Regalo #05*

*Aprendizaje completo de  
Gimnasia Hipopresiva  
(5 sesiones)*



**C/ Calipso nº81 Mairena del Aljarafe**

**[www.fisinergia.com](http://www.fisinergia.com)**

**[info@fisinerogia.com](mailto:info@fisinerogia.com)**

**695 90 44 16**

# Regalo #05

## Aprendizaje completo de Gimnasia Hipopresiva (5 sesiones)

- Es imprescindible pedir cita previa. Solemos tener lista de espera, te aconsejamos que nos contactes con unas 2 semanas de antelación de la fecha que desees tu cita.
- Los bonos no tienen caducidad, pero una vez confirmada la cita, se debe avisar ante cualquier cambio o anulación con un mínimo de 24h de antelación.

### Características de la sesión regalo:

**5 Sesiones** individualizadas de una hora de duración cada una.

- **Evaluación de tu faja abdominal** y la musculatura Diafragmática.
- Descartaremos o diagnosticaremos **Diástasis o Hernias abdominales**.
- Aprenderás a realizar correctamente la **apnea** y la postura base hipopresiva.
- Aprenderás una **tabla básica de 25 ejercicios** para que los realices después en casa.

Al finalizar se te entregará un resumen por correo electrónico para que recuerdes todas las posturas.

### ¿Para quién está indicada ésta sesión?:

- Es el más indicado para todas las **Mujeres posparto que quieren rehabilitarse adecuadamente su faja abdominal tras su embarazo**, tanto si presentan molestias como si no.
- Hombres y mujeres con patologías de suelo pélvico, espalda y/o faja abdominal.
- Hombres y mujeres tras cirugías.
- Deportistas de todos los niveles.

### A tener en cuenta:

- En caso de lactancia, se suelen iniciar **a partir de los 4 meses posparto**, y antes si no das el pecho.
- En caso de cirugías abdominales contaremos con la autorización médica, pero suele ser aproximadamente a los 3-4 meses postcirugía.
- Para un correcto aprendizaje, es aconsejable **una sesión a la semana**, aunque si tienes otras necesidades, nos adaptamos.
- Si estuvieras embarazada **NO** puedes hacer estas sesiones.
- Si padeces hipertensión arterial debes consultarlo con el terapeuta.

Si deseas ampliar información te aconsejamos visitar la sección **SERVICIOS** y preguntas frecuentes de nuestra web.

Un regalo para .....

Pide Cita en nuestra web o en el Tlf: **695 90 44 16**  
Indicando el siguiente Código de Validación

nº: .....

Días de las citas:

Día: ..... / ..... / ..... Hora: .....

Día: ..... / ..... / ..... Hora: .....

Día: ..... / ..... / ..... Hora: .....

Día: ..... / ..... / ..... Hora: .....

Día: ..... / ..... / ..... Hora: .....