

*Regalo posparto #01*

*Sesión de Valoración Posparto +*

*Sesión de Tratamiento Posparto*



**C/ Calipso nº81 Mairena del Aljarafe**

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

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

**695 90 44 16**



# Regalo Posparto #01

## Sesión de Valoración Posparto + Sesión de Tratamiento Posparto

### Características de la sesión regalo:

**1 Sesión** individualizada de una hora y 00min aprox.

- Abriremos (o ampliaremos) tu **historial** y podrás plantear las dudas que necesites.
- Se realizará una **valoración** exhaustiva de:
  - tu diafragma y columna,
  - abdominales,
  - y todos los planos del suelo pélvico.

Haremos especial hincapié en valorar cómo ha quedado tu musculatura y órganos internos.

- Veremos tus principales factores de riesgo y te daremos pautas para prevenirlos.
  - Aprenderás una secuencia básica de **ejercicios** para que hagas en casa.
- Te llevarás un **informe** con un resumen de todo lo visto en consulta que te servirá a ti y a tu médico.

**1 Sesión** individualizada de una hora de **tratamiento preventivo** postparto:

- Masaje de rehabilitación abdominal.
- Masaje de rehabilitación de suelo pélvico.

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

- Es el más indicado para todas las **Mujeres posparto que quieren rehabilitarse adecuadamente su suelo pélvico** tras su embarazo, tanto si presentan molestias como si no.
- Es muy aconsejable realizar estas sesiones antes de iniciar el tratamiento con Gimnasia Hipopresiva, formar parte de nuestros GRUPOS de ejercicio o apuntarte a un gimnasio.

### A tener en cuenta:

Se aconsejan iniciar estas sesiones **tras la cuarentena**, pero **NUNCA ES TARDE** para tratarse.

- 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 24h de antelación.
- No existen contraindicaciones para estas sesiones.

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 Tf: 695 90 44 16**

**Indicando el siguiente Código de Validación**

nº: .....

**Días de las citas:**

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

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