



SESION REGALO

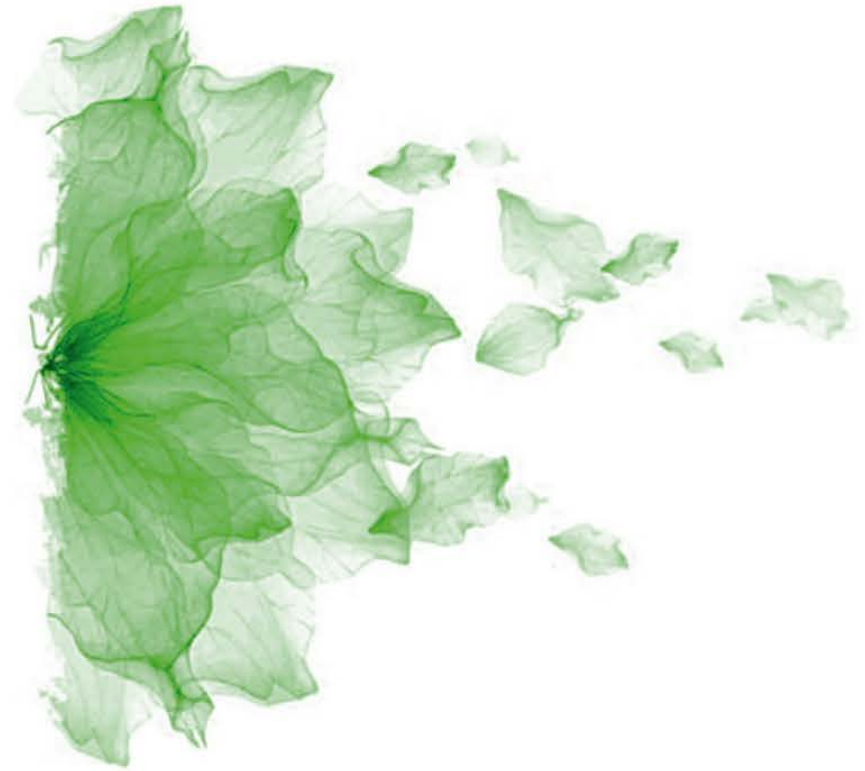


Gimnasia Hipopresiva



Fisinerogia
FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL

C/ Calipso nº81
41927 - Mairena del Aljarafe, Sevilla
www.fisinerogia.com
info@fisinerogia.com
695 90 44 16



Fisinerogia
FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL



SESION REGALO GIMNASIA HIPOPRESIVA

Características de la sesión regalo

5 Sesiones individualizadas.

- **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 quieran 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 **2 o 3 meses posparto, y antes si no das el pecho**. Cada caso es único y serás asesorada por tu terapeuta en la sesión de valoración.
- 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.
- Es imprescindible pedir cita previa.
- 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.
- Si deseas ampliar información te aconsejamos visitar la sección **SERVICIOS** y preguntas frecuentes de nuestra web.

Un regalo especial para

de parte de

