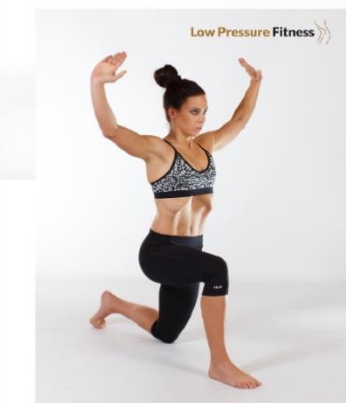
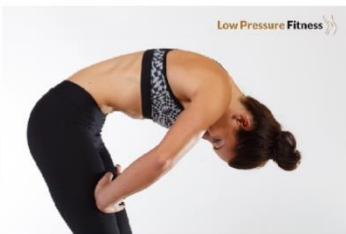
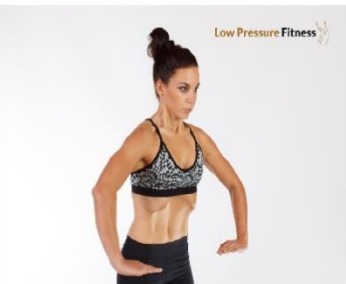


CENTRO SADHANA YOGA

Sistema Postural Global



LPF es un sistema de ejercicio global para cualquier persona que quiera realizar una práctica completa, sin riesgo, preventiva y que puede ayudar a su desarrollo y bienestar.



Low Pressure Fitness

El sistema de cuerpo-mente LPF concibe el entrenamiento de forma global. Integra la postura, la respiración y la conciencia corporal junto con una cuidada metodología de enseñanza adaptada a todo tipo de públicos y niveles de condición física. Dos pilares fundamentales de LPF son el trabajo postural y el entrenamiento respiratorio que comparten la técnica hipopresiva y el ancestral Yoga.

Beneficios:

- *Corrección postural.
- *Stretching miofascial.
- *Tonificación abdomino-lumbar y suelo pélvico.
- *Entrenamiento respiratorio.
- *Recuperación post-parto.
- *Tonificación articular y muscular.
- *Prevención de hernias y síntomas de incontinencia urinaria.
- * Mejora de la auto-imagen.



Manuela Nogales LPF-CT

Clases de Low Pressure Fitness



Programa de Formación Práctica Low Pressure Fitness

2

FORMACIÓN CONTINUADA 2 NIVELES
Seminarios mensuales de 4 horas

9 SEMINARIOS AL AÑO DE OCTUBRE A JUNIO
Posibilidades de horarios: viernes de 17,00 a 21,00 h.
o sábados de 10,30 a 14,30 h.

AÑO 1 BÁSICO

- ✓ Concepto Low Pressure Fitness
- ✓ Concepto hipopresivo
- ✓ Propiocepción de los músculos respiratorios
- ✓ Liberación diafragmática
- ✓ Propiocepción de la arquitectura corporal
- ✓ Liberación y stretching miofascial
- ✓ Entrenamiento y fortalecimiento respiratorio
- ✓ Fundamentos técnicos posturales
- ✓ Fundamentos técnicos respiratorios
- ✓ Ejercicios de Nivel 1 - Estática y Simetría
- ✓ Ejercicios de Nivel 2 - Dinámica y Asimetría
- ✓ Transiciones y progresiones Nivel 1 y 2
- ✓ Ritmo y progresión respiratoria

AÑO 2 PROFUNDIZACIÓN

- ✓ Ejercicios LPF Nivel 3
- ✓ Ejercicios preparatorios de liberación miofascial
- ✓ Ejercicios neurodinámicos
- ✓ Progresiones y variaciones de secuencias básicas y avanzadas
- ✓ La espiral de brazos y columna
- ✓ Dinámica con fases de apnea dinámica
- ✓ Secuencias, transiciones y progresiones Nivel 3
- ✓ Introducción a la Técnica Wall Series
- ✓ Progresiones metodológicas Wall Series

RESPIRA

Libera tus tensiones Desarrolla tu potencia

El entrenamiento hipopresivo tiene una acción directa sobre todo nuestro sistema energético.

La **técnica de liberación miofascial** libera las tensiones que provocan las restricciones a nivel muscular y fascial. Mediante estiramientos se provoca un estímulo neuronal para eliminar las restricciones fasciales, aumentando así la movilidad de los tejidos del cuerpo y consiguiendo mayor movilidad articular y mejor circulación de los fluidos corporales. En este sentido el diafragma torácico tiene relación con muchos otros músculos del cuerpo, y su estado puede influir en la postura corporal, en el funcionamiento muscular global, en el flujo sanguíneo, en el estado anímico, etc. Así se comienza con la liberación del diafragma, como también con la liberación miofascial de la cadena posterior de la espalda y de la cadena antero-interna del brazo.

Los **ejercicios de reeducación postural y respiratoria** van a afectar directamente al sistema respiratorio, musculo-esquelético, nervioso, circulatorio, digestivo, emocional. Incide directamente sobre el plexo solar, glándulas y órganos internos se ven afectados en la mejora de su salud, con más flujo sanguíneo, mejor nutridos, movilizados y revitalizados. Y con ello se promueve la liberación de emociones asociadas a nuestros órganos como la digestión de la vida, de situaciones difíciles, estrés, miedo, ira, malestar.

A nivel musculo-esquelético es un ejercicio analgésico, favorece la desaparición de los dolores articulares o musculares. La columna está habitualmente afectada por diferentes patologías y low pressure fitness es un perfecto sistema de ejercicios de prevención y recuperación. Cabe destacar **el fortalecimiento de la musculatura abdomino-lumbo-pélvica** que soporta toda la presión y peso de nuestras vísceras y cuerpo. Con el tiempo esto le lleva a debilitarse.

Es un entrenamiento que conecta directamente con nuestros órganos y espacios internos. **El concepto de potencia personal** aparece, un sentido sano de posicionarse con fuerza, encontrar nuestro centro de energía, entrenar la fuerza, la voluntad, la decisión, el respeto personal y aumentar así la autoestima.

También es una técnica que señala los puntos de tensión y acortamiento, con lo que es una buena guía en el desarrollo personal.

FECHAS DE LOS SEMINARIOS DE FORMACIÓN PRÁCTICA LPF

18 ó 19 de octubre 2019
 15 ó 16 de noviembre
 20 ó 21 de diciembre
 24 ó 25 de enero 2020
 21 ó 22 de febrero
 20 ó 21 de marzo
 3 ó 4 de abril
 29 ó 30 de mayo
 26 ó 27 de junio

PRECIO DE CADA SEMINARIO: 70 € (Reserva 30 €)
 Certificación de la formación Low Pressure Fitness
 por el Centro Sadhana Yoga y MN-LPF-CT

Sadhana es una de las mayores Escuelas de Yoga, referente en Andalucía desde 1998.

Cuenta con 8 profesores de Yoga con experiencia y reconocido prestigio; titulados por la Federación Nacional Sadhana, adscrita a la Unión Europea de Yoga.

También forman parte del equipo varios profesionales cualificados en distintas técnicas y terapias.

INCRIPCIONES EN:

Centro Sadhana Yoga
 C/Matahacas nº 8 Sevilla
 (Puerta Osario)
 Tel: 954 229 642
 info@sadhanasevilla.com
 www.sadhanasevilla.es



Manuela Nogales es Trainer
 Certificada por el Instituto
 Internacional de Hipopresivos
 y Terapias Físicas.

Formada en Danza y Artes del
 Movimiento, Hatha Yoga y diversas
 técnicas corporales. Lleva más de
 treinta años impartiendo sus clases
 en diferentes ámbitos profesionales,
 así como para cualquier persona que
 desee profundizar en su desarrollo
 personal o en una práctica saludable.

Manuela Nogales LPF-CT

Clases de Low Pressure Fitness

