

• **PROGRAMA DEL CURSO**

- 1. El Cuerpo. Postura y movimiento.**
- 2. ¿Qué es la postura?**
- 3. Factores que influyen en la postura.**
- 4. ¿Cómo podemos mejorar la postura?**
- 5. Respiración**
- 6. Equilibrio**
- 7. Posturas de estiramiento (SGA)**
- 8. Bases del Movimiento (Pilates)**
 - *Abdominales: verdades y mentiras
 - *Trabajo de la musculatura profunda
 - *Alineación de la columna
 - *La pelvis
 - *Cintura escapular
- 9. Ejercicios aplicados**

WWW.FISIOEGUZKI.COM