

## **Curso de Utilización Corporal y Gimnasia Propioceptiva basado en G.D.S**

Esta formación trata de una forma práctica la propiocepción a través de la utilización corporal y la gimnasia propioceptiva, desde **el punto de vista de las Cadenas Musculares y Articulares G.D.S.**, dirigido por el centro de formación de Philippe Campignon en España.



### **ORGANIZACIÓN:**

Centro de formación de Philippe Campignon en España.

### **LUGAR DE REALIZACIÓN:**

SANE PILATES: FISIOTERAPIA Y MOVIMIENTO

C/ Columela 13 bajo derecha. Madrid

### **FECHAS:**

- 4 y 5 de Abril del 2020
- 6 y 7 de Junio del 2020
- 3 y 4 de Octubre del 2020

### **DIRIGIDO A:**

Curso abierto para fisioterapeutas y terapeutas corporales en general, entrenadores personales y personas que desean vivir «las cadenas

musculares» en equilibrio y en si mismo. Trabajar con grupos de pacientes o de personas que deseen aprender el “gesto justo”.

**PRECIO:**

185 EUROS CADA SEMINARIO

**INFORMACIÓN Y RESERVAS:**

Tif: 696 676 588 / 629 822 916

Mail: [a.delvalle@lobocom.es](mailto:a.delvalle@lobocom.es)

**PROFESORADO:**

**Fernando Jiménez Domínguez**

Fisioterapeuta y Osteópata D.O.  
Profesor de Biomecánica y Estrategias de Tratamiento de Cadenas Musculares y Articulares GDS  
Especialista en Terapia Miofascial y Reeducción mediante Ejercicio Terapéutico

**Clara Cuesta**

Diplomada en fisioterapia  
Especializada en Cadena Musculares y Eutonía  
Coach de salud holística

**Rosario Vargas**

Diplomada en Fisioterapia  
Especialista en Cadenas Musculares G.D.S.  
Profesora asociada de salud de UGR  
Profesora del Máster de Neuro-fisioterapia de la Universidad Pablo de Olavide  
Profesora del Máster de Neuro-terapia ocupacional de la Universidad Pablo de Olavide

**OBJETIVOS DEL CURSO:**

En este curso proponemos ejercicios, movimientos, tratando de tomar conciencia de que una cadena muscular, antes de volverse la expresión de una

patología, es en principio un instrumento que permite la manifestación de las diferentes estructuras que existen en nosotros.

La finalidad es tomar conciencia de nuestra estructura músculo-esquelética que nos conducirá alcanzar el “gesto justo” para evitar las patologías inherente a las diferentes tipologías.

#### ESTRUCTURACIÓN DE CADA SEMINARIO:

- Toma de conciencia de sus propias tensiones
- Toma de conciencia de la estructura ósea
- Construirse una estructura ósea
- Equilibración de las tensiones musculares
- Reaprendizaje del gesto fuente: del movimiento justo.
- Poner ritmo en el movimiento, apoyándose sobre la estructura ósea equilibrando los músculos en una espiral rítmica.

#### HILO CONDUCTOR:

- Construcción de una sesión: propuesta de un hilo conductor.
- Refuncionalización de las coxo-femorales y de la pelvis.
- Las torsiones en los miembros inferiores.
- Re-equilibración del eje vertical en el plano sagital.
- Caja torácica y respiración.
- Columna cervical, Cintura escapular y miembros superiores.
- Estiramiento de cada una de las cadenas.