

Taller de HIGIENE POSTURAL



Área: General
Modalidad: Presencial
Duración: 4 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Promover actitudes y hábitos de cuidado del cuerpo y prevención de lesiones musculoesqueléticas relacionadas con los hábitos posturales y los movimientos en la posición sentada. El objetivo es corregir y evitar actitudes y situaciones potencialmente peligrosas para el sistema músculo-esquelético

CONTENIDOS

Bloque 1
Teoría Sobre escuela de espalda

Bloque 2
Movilización articular
Ejercicios de potenciación muscular
Estiramientos
Automasaje
Relajación final