

# Curso Intensivo de Stretching

## Para Mejorar Desórdenes óseo-artro-musculares y prevenir lesiones

Destinado a profesionales de fitness y de la salud que quieran especializarse en una técnica que beneficia no solo la flexibilidad, también re-educar el movimiento de base, a nivel neuronal

### Metodología

La metodología se basa en la Técnica Alexander, muy usada en Europa, USA y Australia y en estudios del desarrollo neuromotor.

Se basa en la re-educación de la coordinación neuro-motora, base de todo acto motriz, y la prevención de lesiones, buscando el estiramiento óptimo de todo el sistema muscular, mejorando el rendimiento físico y mental, y previniendo lesiones a largo plazo.

La flexibilidad se desarrolla mejor cuando estiramos el cuerpo entendiéndolo como un *todo* y *no* con estiramientos de determinados segmentos o cadenas musculares, *por partes* del cuerpo.

Nuestro cuerpo es complejo y el buen funcionamiento óseo-artro-muscular y neuronal depende de sistemas sensorio-motores que son automáticos, no percibidos por la voluntad. Solo una re-educación a nivel cerebral cambia y perfecciona así el estiramiento.



Ud aprenderá una técnica para:

- Cambiar vicios posturales que traen dolor y lesiones y reducen la performance física y mental.
- Elongar los grupos musculares óptimamente (no hipo o hiper contracción muscular).
- Potenciar el funcionamiento de los reflejos y sentidos así como áreas como la percepción y visión que nos dan el equilibrio y coordinación para accionar.
- Mejorar asimetrías y problemas óseo-artro-musculares (hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis, artrosis, lumbalgia, tendinitis, hernias de disco).
- Aplicar una metodología específica para entrenar la flexibilidad sin traer nuevos desbalances y/o reducir el funcionamiento del organismo y la salud en el tiempo.

## Modalidad

Curso eminentemente práctico y personalizado hasta 5 personas.  
Se requiere confirmación 5 días antes.  
Se entrega material de estudio y certificado de asistencia.

Para Informes : [info@mariafurriol.com](mailto:info@mariafurriol.com) o al teléfono 11-4438-9995

### **Maria Alba Furriol-Coach Corporal. Diplomada en Australia**

15 años de experiencia en fitness y salud en Argentina y Australia (Boca Juniors, Sydney & Macquarie Community Colleges, Uces)  
Profesora en Educación Física. Argentina  
Licenciada en RRLL. Argentina  
Profesora de la Técnica Alexander. Melbourne. Australia

[www.MariaFurriol.com](http://www.MariaFurriol.com)