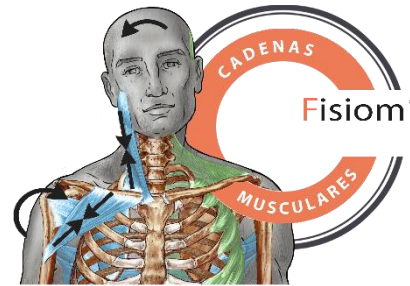


¿Tu salud te importa?
¿Quieres sentirte más libre
en tu cuerpo y mente?

Practica ejercicios de
Cadenas Musculares y Emociones
especialmente diseñados para ti
y disfrutarás de un estado
psico-corporal más armonioso.

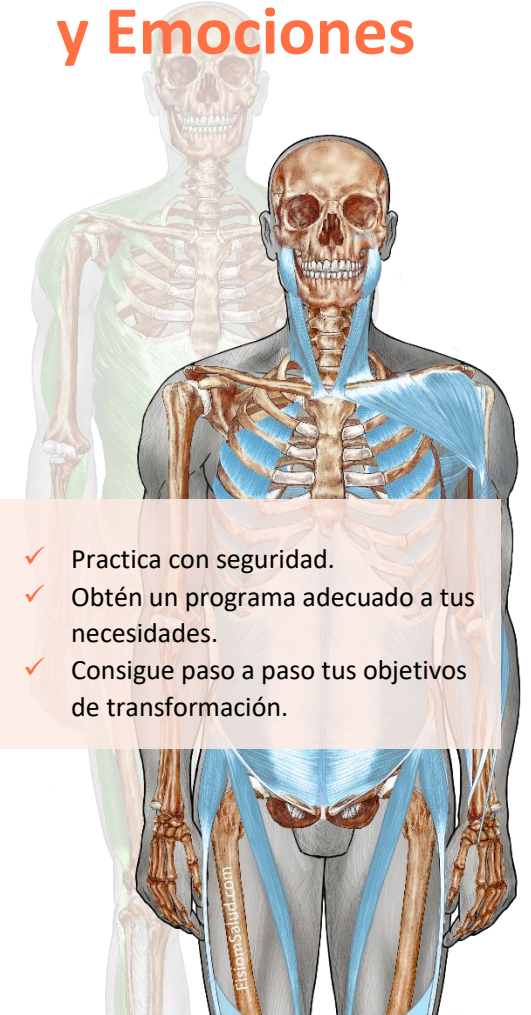


Cadenas Musculares y Emociones

Fisiom te ofrece:

1. Un método de **transformación** progresiva.
2. Una práctica **adecuada** a tus necesidades y habilidades.
3. Ejercicios físicos y psicoemocionales diseñados **para ti**.
4. **Conocimiento** aplicable a tu día a día.
5. Herramientas para empoderarte y encaminarte hacia el **bienestar integral**.

+ Info y horario



- ✓ Practica con seguridad.
- ✓ Obtén un programa adecuado a tus necesidades.
- ✓ Consigue paso a paso tus objetivos de transformación.

¿Qué es FISIOM?

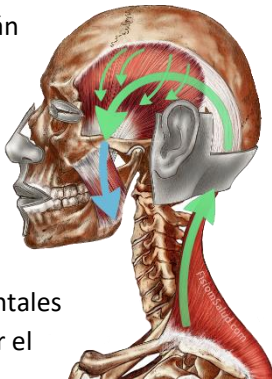
Fisiom es una metodología que une el Ejercicio Terapéutico y las disciplinas corporales con la Fisioterapia y Osteopatía para abordar con conocimiento y criterio los desajustes biomecánicos de nuestro cuerpo, lograr una correcta postura y evitar lesiones y patologías. Se adapta a las características biomecánicas del alumno brindando una práctica personalizada.

¿A quién va dirigido?

Fisiom es la disciplina que te permite trabajar con tu cuerpo independiente de su condición. **Fisio**m te ofrece ejercicios físicos responsables y eficientes que respetan la alineación corporal de tus necesidades particulares.

Cadenas Musculares

Los profesionales de **Cadenas Musculares y Emociones** están especializados en reducir la excesiva tensión muscular a través de ejercicios físicos ajustados las necesidades y habilidades del practicante. Además, disponen de ejercicios psico-comportamentales bien eficientes para equilibrar el conjunto cuerpo-mente.



Metodología

Equipo Multidisciplinar

El profesor de Cadenas Musculares y Emociones **Fisio**m está en la capacidad de coordinarse con profesionales sanitarios para abordar cada caso de forma multidisciplinar.

Disciplina Holística

Se obtienen mejores resultados al abordar el cuerpo en su globalidad. Y nuestros pensamientos, emociones y acciones son claves en este proceso.

La Regla del No Dolor

Los ejercicios se adaptan a los diferentes niveles y capacidades utilizando apoyos y variaciones necesarias para lograr resultados.

Reprogramación Psico-postural

Aprender a relacionarse con el cuerpo y utilizarlo de manera adecuada en el día a día acelera los procesos de salud.

Tareas para casa

La realización de ejercicios físicos, respiratorios, relajación o de reflexión suponen una excelente alternativa para poder vivir y disfrutar de los frutos de la práctica.



1ra Sesión

Realizaré un estudio postural para conocer tus desalineaciones biomecánicas (todos tenemos). Y a través del mismo, se podría encontrar evidencia de la relación entre tus desalineaciones biomecánicas, dolencias musculares y/o patologías.



2da Sesión

Personalizaré un programa de ejercicios físicos y psicoemocionales de acuerdo a tus necesidades y capacidades, a fin de obtener unos resultados óptimos a lo largo del resto de sesiones.