

Caufriez Concept® Empowerment delle Donne

Ginnastica Addominale Ipopressiva livelli 1 e 2

Le donne portano in sé la speranza di un'Umanità migliore, di un benessere assoluto, sono le uniche geneticamente in grado di fornire vita ed energia... a condizione che integrino un "potere interiore" (Empowerment) che dia fiducia in loro stesse, una migliore immagine di sé, una maggiore autostima".

Il "Caufriez Concept® Empowerment of Women" è un paradigma di vita, che comprende l'Asse Somato-Emozionale dove vengono applicati un insieme di metodi posturali come il Metodo Ipopressivo, tecniche epigenetiche che tengono conto dell'impatto sulle generazioni, tecniche di gestione emozionale e tecniche eco-fisiologiche, che permetteranno alle donne di acquisire questo "potere interiore", chiave per un cambiamento sociale positivo e un benessere assoluto.

PROGRAMMA GENERALE - LIVELLO 1

CONCETTO CAUFRIEZ : definizione, obiettivi. Salute delle donne, disuguaglianza e iniquità (OMS).

Metodo ipopressivo: definizione e obiettivi

Tecniche ipopressive: cosa sono?

Esercizi di ginnastica ipopressiva: come si praticano

Ginnastica ipopressiva e Metodo ipopressivo: tecniche combinate

Programmi HGH

Menopausa e ciclo mestruale

Post-menopausa e osteoporosi

Proteine da shock termico

Prevenzione degli effetti negativi della menopausa

Iperpressione addominale ed ernie vaginali

Base posturale della GAH

Abbigliamento adeguato

Esercizi di ortostatici 1, 2, 3 e 4 (Pratica)

Che cosa sono e cosa non sono gli esercizi ipopressivi

Quale modalità di respirazione adottare durante gli esercizi ipopressivi?

In quale caso si dovrebbe utilizzare la GAH Base?

Sindrome da deficit posturale

Esercizio intermedio 1 (pratica)

Metodo ipopressivo: concetto ecofisiologico di vita e prevenzione

Cervello - Agenti di comunicazione - Neurocomunicazioni

Integrazione, memorizzazione e automazione dei messaggi propriocettivi.

Fasi del sonno e memorizzazione

Esercizi in ginocchio 1, 2 e 3 (pratica)

Esercizio intermedio 2 (pratica)
Centri di respirazione e metodo ipopressivo
Esercizio attivo genu-pettorale (pratica)

PROGRAMMA GENERALE - LIVELLO 2

Attività posturale del diaframma toracico
Fibre I, IIa e IIx: morfologia, metabolismo, innervazione, recettori, riflessi.
Tono contro forza
Esercizio intermedio 3 (pratica)
Esercizio Quadrupedia (pratica)
Esercizio intermedio 4 (pratico)
Esercizio Genu Pectorale Passivo (Pratica)
Pratica del programma di base
Cosa fare con il programma di base
Effetti a breve, medio e lungo termine
Quoziente di intelligenza emotiva
Reazioni emotive neurovegetative e somatizzanti
Gesti e posture
Analisi spettrale e cortisolo
Esercizio intermedio 5 (pratico)
Fibre di tetanizzazione I
Perineo femminile - Tonimetria
Iperpressione addominale e ptosi pelvica
Fascia addominale
Linea Alba
Esercizi di seduto gambe incrociate 1, 2 e 3 (pratica)
Esercizio intermedio 6 (pratica)
Variazione della pressione addominale durante lo sforzo
Prova del diaframma (pratica)
Resistenza dell'aria
Test di picco del flusso, Snif test (pratica)
Algoritmo della tensione della Fascia addominale
Esercizio intermedio 7 (pratica)
Esercizio semi-seduto e ritorno a seduto-spiaggia (Pratica)
Esercizio della croce (pratica)
Esercitare il rotolo (pratica)
Azione divergente sul sistema neurovegetativo
Effetti collaterali e prevenzione
Test di esclusione, orientamento e convalidazione
Tecniche di standardizzazione: introduzione

TITOLI ED ESAMI

I famosi primi due livelli sono i pilastri del Concetto Caufriez in generale e del Metodo Ipopressivo in particolare. Con questi due livelli potrete iniziare ad aiutare molte persone, soprattutto donne, offrendo un nuovo servizio di prevenzione e miglioramento delle disfunzioni urogenitali e viscerali (incontinenza urinaria, ptosi pelvica, reflusso gastro-esofageo, ...), osteo-muscolari (dolore), posturali (sindrome da deficit posturale), neurologiche (emiplegia, Parkinson, ...) ed emotive (ansia, cattiva autostima, gestione dello stress, ...).

Questi primi due livelli, inquadrati nell'AREA DELLA PREVENZIONE e dell'EMPOWERMENT per le donne, sono i pilastri del Concetto Caufriez e sono essenziali per accedere a uno qualsiasi dei livelli successivi del Metodo Ipopressivo.

Livello 1: Certificato BASE Concetto di empowerment femminile Caufriez

Livello 2: Certificato STATICO Concetto di Caufriez Empowerment delle donne

Dopo aver sostenuto e superato l'esame (online), riceverete il Certificato di **ESPERTO nel Concetto Caufriez di Empowerment Femminile "Metodo Ipopressivo Livelli Base e Statica"**.

COSTI

GAH 1= 620 euro

GAH 2= 670 euro

GAH 1+2= 1200 euro (possibilità di versare la quota in tre rate)

1060 euro (pagamento in unica rata)

ORARI

Primo giorno: 10/19

Secondo, terzo, quarto giorno:9/18

Quinto giorno: 9/14