

## TALLER: GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA GRUP 1 i 2

**Nom del/a tallerista:** Teresa Fernández

**Currículum del/a tallerista:** Mi nombre es Teresa y en la actualidad soy la directora de una escuela de Danza y Fitness situada en el barrio de Horta de Barcelona. He dedicador pràcticament toda mi vida a formarme en diferentes tipus de danza y actividades relacionades con la salud y el deporte (yoga, pilates, mindfulness, gimnasia abdominal hipopressiva, zumba)

**Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge:** En aquest taller treballarem de forma suau la zona abdominal amb exercicis adequats a cada persona. A la vegada que exercim el cos treballarem la respiració fent les apnees necessàries per millorar l'exercici.

**Persones a les què va dirigit:** A tot tipus de persones sense cap patologia prèvia.

**Requisits:** cap

**Què cal portar:** Roba còmode.

**Altres anotacions:**

- *Una vegada feta la inscripció, no es farà la devolució de l'import, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons del Centre.*
- *El Centre es reserva el dret de **suspènre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.*