

Programa y Cuadro de Profesionales

1ª Jornada: “¿Lesiones crónicas? Los desequilibrios neuromusculares. Aprende a detectarlos. Ejercicios prácticos” (**5 de febrero de 2010 (completo)**) y **NUEVO: 19 de febrero)**

-**Objetivos:** Taller teórico práctico donde los alumnos aprenderán de una forma sencilla a realizar una lectura corporal de su postura y sus desequilibrios y en otros compañeros de curso, aprenderán ejercicios prácticos para mejorar la estabilidad: clave en la postura. Entenderán porque muchas lesiones son repetitivas, como trabajarlas y detectarlas. Trabajaremos con los conceptos de estabilización central, coordinación, gravedad, postura, cuadrupedia, movilidad y verticalidad.

- por **Bibiana Badenes Braulio**, Fisioterapeuta, formada en el método Rolwing © de Integración de la Estructura, profesora de Rolwing© Movimiento, siendo la primera fisioterapeuta en España en formarse en Rolwing©. Creadora junto con el fisioterapeuta neozelandés Sol Petersen del Método de Terapia Integral Acuática para profesionales: TIA (Terapia Integral Acuática). Ponente en Congresos y Cursos de Formación. Directora del Centro Kinesis de Castellón.

Nº plazas: 20

Precio: 20€/persona (15€/alumno UJI).

2ª Jornada: “**Yamuna Body Rolling**” **Taller Basico.** (**27 de febrero de 2010, y NUEVO: 28 de febrero de 2010)**

-**Objetivos:** Yamuna Body Rolling es una innovadora y revolucionaria técnica terapéutica que, al rodar sobre una pelota especialmente diseñada, el propio peso del cuerpo armonizado con la respiración aporta los beneficios del deporte, la salud del masaje y la relajación de la elastificación muscular profunda todo en uno. Body Rolling es una forma sencilla y muy efectiva de realinear la estructura corporal, elongar los tendones y estirar los músculos de forma profunda, además de recuperar la densidad ósea perdida con los impactos y tensiones de la vida cotidiana

-por **Elsa Rebollo**, única formadora en España de la Certificación YBR, colaboradora directa de Yamuna Zake (Creadora del Método), Instructora de Monitores Deportivos de la Fundación Municipal de Deportes de Valladolid, Ponente en diversos Congresos y Simposiums Internacionales, Ex miembro de la Selección Española de Judo, Diplomada en Enfermería.

Nº plazas: 20

Precio: 60€/persona (50€/alumno UJI).

3ª Jornada: "Reeducación Corporal Funcional (RCF)". (26 de marzo de 2010 y **NUEVO: 27 de marzo de 2010)**

-Objetivos: Despertar la conciencia corporal para tomar conciencia de la unidad de nuestro cuerpo. Conocer las limitaciones corporales que cada uno/a tiene, así como descubrir donde se localizan sus "tensiones reales" y saber ¿por qué están ahí?. Sentir el acortamiento muscular real y las limitaciones que nos producen dichos acortamientos, tanto a nivel muscular como articular y emocional. Aprender a liberar el cuerpo de las tensiones y acortamientos musculares que presenta. Abrirse a la escucha de sus sensaciones y emociones, aprendiendo a expresar las sensaciones vividas.

- por **Raúl Castellano García**, Fisioterapeuta Mezierista. Especialista en Reeducación Corporal Funcional RCF. Diplomado en el Método Mezièrès, en Reeducación Postural Global R.P.G.. y en Antigimnasia. Participa, como Ponente, en diversos Simposium Internacionales de Terapias Manuales. Quiromasajista formado en Masaje Terapéutico, Masaje Deportivo, Biomecánica de la Columna Vertebral, Psicodinámica de Orientación Reichiana aplicada a la Terapéutica Corporal, Conciencia Corporal, Acompañamiento Psico-corporal, Método Feldenkrais sobre los Apoyos, Quiropraxia Holística, Vendaje Funcional, Aromaterapia, Oligoelementos y Técnicas de Alto Rendimiento Personal.

Nº plazas: 30

Precio: 20€/persona(15€/alumno UJI).

4ª Jornada: "Estiramientos de Cadenas Musculares". (16 de abril de 2010 y **NUEVO: 17 de abril de 2010)**

-Objetivos: Concepto de cadena muscular. El conocimiento de las cadenas musculares como punto de partida para un correcto estiramiento. Trabajo de estiramientos de cadenas musculares. La organización de las sesiones.

- por **Jorge Ramón Gomáriz**, Osteópata, Profesor de técnicas corporales. Autor del libro "estiramientos de cadenas musculares" Ed. La Liebre de Marzo. Participa como Ponente, en diversos Simposium Internacionales de Terapias Manuales. Director del Centro Punto de Apoyo de Castellón.

Nº plazas: 30

Precio: 20€/persona(15€/alumno UJI).

5ª Jornada: "Trabajo excéntrico de musculación para el reequilibrio muscular del deportista". (8 de mayo de 2010)

-**Objetivos:** Analizar la influencia de los desequilibrios musculares en la práctica deportiva, y su restablecimiento mediante trabajo de potenciación. El trabajo muscular excéntrico.

- por **Fernando Granell Blanch**, Fisioterapeuta y Osteópata del Centro Granell de Burriana y del Centro Equilibrium de Castellón. Fisioterapeuta de las Selecciones de España y de la Comunidad Valenciana de Baloncesto.

Nº plazas: 20

Precio: 20€/persona (15€/alumno UJI).

6ª Jornada: "Técnicas Hipopresivas aplicadas al Deporte y al Ejercicio Físico". (21 de mayo de 2010)

-**Objetivos:** Descubrir la urgente necesidad de aplicar las Técnicas Hipopresivas para lograr mejoras estéticas, posturales y de rendimiento deportivo a la vez que se previenen lesiones y se logran mejoras en las prestaciones sexuales.

-por **Piti Pinsach Ametller**, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. INEFC Barcelona. Diploma de Estudios Avanzados en Anatomía Morfológica. Facultad Medicina Santiago de Compostela. Profesor de la Organización Internacional de Neuromyostática del Dr. Caufriez. Ponente Internacional en Convenciones y Cursos de formación.

Nº plazas: 25

Precio: 60€/persona(50€/alumno UJI).

7ª Jornada: "Técnicas de relajación aplicadas a la práctica deportiva". (4 de junio de 2010)

-**Objetivos:** Afrontamiento del Stress en el deporte. Conocer una serie de prácticas fundamentales para el mejor aprovechamiento en los entrenamientos y la competición deportivos. Trabajar con objetivos y metas. Liberación del estrés muscular, articular y emocional. Escuchar los tejidos para activar el sistema de auto sanación del cuerpo. Saber que hay detrás de una lesión y como sacarle el máximo partido.

-por **José Cánovas Pino**, Terapeuta cráneo-sacral, Osteópata, Espinólogo y Kinesiólogo. Instructor de Touch For Health para España. Profesor de Kundalini Yoga. Director del Centro Zen de Castellón.

Nº plazas: 25

Precio: 20€/persona(15€/alumno UJI).

Precio por todos los Talleres: 180,00 € (150€ alumnos UJI)

Horario Talleres viernes tarde: 17:00 a 21:00 hrs.

Horario Talleres sábado mañana: 10:00 a 14:00 hrs.