

EDUCACIÓN POSTURAL GEOMÉTRICA (EPG)

- Previene y evita el dolor de espalda
- Mejora la postura
- Reduce la ansiedad
- Aumenta la autoestima

Actividad que combina distintas técnicas posturales como la Gimnasia Bothmer, el Stretching miofascial basado en los postulados de las líneas miofasciales de Thomas Myers y las técnicas hipopresivas de LPF (Low Pressure Fitness), junto con los fundamentos de geometría que relacionan al Ser Humano con el espacio que le rodea y con su comportamiento.

El propósito de esta actividad educativa es el conocimiento del propio cuerpo en relación con uno mismo, con el espacio y con los demás, a través del movimiento y así mejorar el bienestar tanto físico como anímico.

Una buena postura es clave para la espalda y las funciones respiratorias, digestiva y del suelo pélvico; la razón física de ello está en que la columna y el diafragma son esenciales para un buen estado y en EPG la columna y el diafragma son protagonistas.

La mejora postural y de la autoconsciencia en los movimientos proporcionan seguridad en uno mismo y con ello la posibilidad del empoderamiento.