

# JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS



*Sábado, 8 de Septiembre de 2018*

*C/ Arquitecto de la Figuera 2, local 1*

*Inscripciones gratuitas: llama al 976736495*

*¡Plazas limitadas!*

*Fecha límite: 7 de Septiembre de 2018*

[www.globalitefyb.com](http://www.globalitefyb.com)

<b>HORARIO</b>	<b>SALA 1</b>	<b>SALA 2</b>
<b>10.00</b>	Yoga. Vivir en armonía	Vive tu embarazo con tranquilidad
<b>11.00</b>	¿Con cuánta frecuencia te sientes estrés?	¡Enhorabuena! ¡Acabas de ser mamá!
<b>12.00</b>	¿Por qué realizar un entrenamiento funcional?	¿Conoces el método hipopresivo?
<b>13.00</b>	Apertura espacio del corredor	¿Por qué realizar pilates con nosotros?

## SALA 1

***Yoga. Vivir en armonía. Judith Rodrigo. Profesora de yoga, mindfulness y técnicas de meditación.***

Alcanza el equilibrio cuerpo-mente-espíritu a través de prácticas físicas, cultivo de la atención y apertura a la vivencia del momento presente. El Yoga es el camino para encontrar la serenidad y el bienestar en ese instante único que el Ahora.

***¿Con cuánta frecuencia sientes estrés? Carmen Orensanz. Formación del Coaching y del Talento por la EUDE. Especialización en Coaching por Valores por la ICF.***

Aprende unas pautas sencillas para gestionarlo en el día a día.

***Entrena de una forma diferente. Javier Bascuas. Graduado en Fisioterapia. Jugador y entrenador de tenis y de pádel.***

Un entrenamiento creativo y dinámico basado en la realización de movimientos globales que ayudan a prevenir lesiones a la vez que mejoran todas las facetas de nuestra condición física.

***Apertura espacio del corredor. Víctor Parra. Graduado en Fisioterapia. Entrenador de atletismo.***

¿Te apetece iniciarte en el mundo del running? ¿Tienes en mente algún objetivo esta temporada? ¿Entrenas técnica de carrera? Ven a conocernos y resolveremos todas tus dudas.

## SALA 2

*Vive tu embarazo con tranquilidad. Marta Villacamapa. Diplomada en Enfermería. Matrona. Máster en Ciencias de la Sexología.*

En Globalitè estarás en cada visita con la misma matrona, sin prisas, respetando al máximo a las necesidades y deseos de cada familia. Trato humano cercano, cálido e individualizado.

*¡Enhorabuena! ¡Acabas de ser mamá! Mónica Espeleta Alfaro. Diplomada en Fisioterapia. Licenciada en CAFD. Experta en posturoplogía clínica y cadenas musculares. Experta en Hipopresivos (Marcel Caufriez). Laura Pérez. Graduado en Fisioterapia.*

¿Te gustaría realizar alguna actividad para mejorar tu forma física y recuperar tu cuerpo? Ven a conocer nuestro programa de recuperación postparto y comparte experiencias con otras madres en tu misma situación.

*¿Conoces el Método Hipopresivo? Pilar Martínez. Licenciada en CAFD. Experta en Hipopresivos (Marcel Caufriez)*

Reduce perímetro de cintura, mejora el suelo pélvico y corrige tu postura.

*¿Por qué realizar Pilates con nosotros? Alberto Villanueva. Graduado en Fisioterapia. Jugador fútbol 3ª división.*

Porque buscamos mejorar tu postura y patrón de movimiento, disminuye el riesgo de lesiones, dolores de espalda, fortalece tu musculatura, aumenta tu flexibilidad, genera bienestar.