

**Lugar:** Espacio Cultural Volturmo.

**Duración:** 10 días.

**Nº de horas:** 20 h.

**Días:** Viernes

**Fechas:** del 11 de abril al 27 de junio de 2025.

**Horario:** de 11:30 a 13:30 h.

**Nº de alumnos:** 9

**Fecha de matriculación:**

**Lugar de matriculación:** en [Matriculación de talleres monográficos 2024-2025](#)

**Aula:** Gimnasio 2

## **MONOGRÁFICO E.C. VOLTURNO**

### **Autopercepción y entrenamiento del suelo pélvico**

**VIERNES DEL 11 DE ABRIL AL 27 DE JUNIO**

**DE 11:30 A 13:30 HORAS**



El suelo pélvico es un conjunto de músculos que cierran la pelvis por debajo, a modo de hamaca, y sobre la que se posan los órganos situados en el interior de ella. Órganos como la vejiga, el útero y el intestino son clave para controlar la micción, las heces, y la función sexual. Se dispone en dos planos, uno más superficial y otro más profundo.

El objetivo es fortalecer el hueso realizando ejercicios con las articulaciones para no utilizar el sistema muscular y prevenir la osteoporosis. También, ayuda a prevenir o tratar problemas como la incontinencia urinaria, el prolapso de órganos pélvicos, mejora la recuperación postparto y proporciona estabilidad a la pelvis y la columna.

Los puntos clave que se trabajarán son:

- Conocimiento de los 4 puntos óseos
- Ejercicios prácticos de toma de conciencia
- Sinergia de otras estructuras corporales
- Toma de conciencia corporal
- Equilibrio muscular