



HALF

e s t u d i o

TÉCNICAS HIPOPRESIVAS Y
ENTRENAMIENTO CONSCIENTE

INSTRUCTORADO HIPOPRESIVOS

MARÍA LAURA BRAVO LPF-CT



Introducción a la Técnica Hipopresiva 1

CONCEPTO HIPOPRESIVO Y BENEFICIOS

¿Qué son los hipopresivos?

Ejercicios, hipopresivos,

Depresivos e hiperpresivos.

PRÁCTICA INICIAL

Ejercicio respiratorio y postural.

Ejercicio de cúbito supino. Deméter.

Ejercicio bipedestación. Venus y Atenea.

PATRÓN RESPIRATORIO Y POSTURAL

Anatomía diafragma-psoas/pelvis.

Tenseguridad y faja abdominal.

Respiración, apnea, aspiración diafragmática.

METODOLOGÍA Y CORRECCIONES TÉCNICAS

Aprendizaje y ajustes en Venus.

Aprendizaje y ajustes en Atenea.

Aprendizaje y ajustes en Deméter.

Introducción a la Técnica Hipopresiva 2

TÉCNICA DE INICIACIÓN, EJERCICIOS BÁSICOS

Repaso patrón respiratorio y pautas posturales desde Venus, Atenea y Deméter.

Correcciones y adaptaciones.

PROGRESIÓN, ADAPTACIÓN Y TRANSICIONES

Integración postural, tenseguridad, propiocepción, transiciones en Artemisa, Aura y Hestia.

METODOLOGÍA Y CORRECCIONES TÉCNICAS

Aprendizaje y ajustes en Artemisa.

Aprendizaje y ajustes en Aura.

Aprendizaje y ajustes en Gaia

PRÁCTICA CON PARED. 20 MINUTOS





Introducción a la Técnica Hipopresiva 3

PRÁCTICA Y ARMADO DE RUTINAS

Práctica integradora de repaso.
Secuencias cortas.
Calentamiento, núcleo y recuperación.

VALORACIONES FÍSICAS

Evaluación movilidad y respiración.
Evaluación diástasis, respuesta en faja y suelo pélvico.

APLICACIONES Y OBJETIVOS

Aplicaciones en deporte, salud y estética.
Función refleja, fascia y tono.
Contraindicaciones y protocolos.

PRÁCTICA CON ELEMENTOS.

Práctica integradora (adaptaciones y transiciones)

Introducción a la Técnica Hipopresiva 4

PRÁCTICA CON ELEMENTOS.

Práctica completa con elementos. 45 minutos

CORRECCIONES TÉCNICAS Y PROGRESIONES.

Repaso práctico, Respiración , pautas posturales, tabla ejercicios.

REPASO GENERAL Y DUDAS

Aplicaciones en deporte, salud y estética.
Función refleja, fascia y tono.
Contraindicaciones y protocolos.

EVALUACIÓN FINAL, TEÓRICO-PRÁCTICA.

Presentación con dirección de secuencia corta como examen práctico.





CALENDARIO DE CURSADA:

MODULO INICIAL

1 Módulo intensivo 16 horas - PRESENCIAL-

- Viernes 18 de septiembre de 16 a 20hs
- Sábado 19 de septiembre de 9 a 13hs y de 16 a 20hs
- Domingo 20 de septiembre de 9 a 13hs

MODULOS HÍBRIDOS

2 Módulos Híbridos 12 horas - PRESENCIAL/ONLINE -

- Sábado 3 de octubre de 10 a 13hs y de 17 a 20hs
- Sábado 17 de octubre de 10 a 13hs y de 17 a 20hs

MODULO FINAL

1 Módulo intensivo 8 horas - PRESENCIAL-

- Sábado 31 de octubre de 9 a 13hs a 16 a 20hs

Examen final:

- Domingo 01 de noviembre de 9 a 12hs

LUGAR

HALF Estudio - Puerto Madryn - Chubut

CERTIFICACIÓN

Curso certificado nacionalmente por la Cámara Argentina e internacionalmente por OIEP, instituciones que han certificado calidad bajo estándares de las normas ISO 9001:2015

