CRONOGRAMA

Taller de Stretching miofascial - de lo analítico a lo global

Organiza A-Balance S.A.S Nit 900997189-6
Centro Holístico A-Balance Cra 29 a # 37 sur 39 – Envigado – Antioquia - Colombia

Sábado 25 de febrero de 8:00 am a 1:00 pm primera jornada – 1:00 pm a 2:00 pm almuerzo – 2:00 pm a 5:00 pm segunda jornada.

Domingo 26 de febrero de 9:00 am a 1:00 pm primero jornada – 1:00 pm a 2:00 pm almuerzo – 2:00 pm a 5:00 pm segunda jornada.

Día	Hora	Actividad	Docente
Sábado	8:00 am a 10:00 am	**Teoría y práctica** • Concepto de Stretching • Concepto de Stretching miofascial • Indicaciones y contraindicaciones del stretching miofascial • Los principios del stretching miofascial • El papel de la respiración y formas de respiración (Contiene parte práctica)	Julián González
	11:00 am	Pequeño descanso y refrigerio	
	11:15 am a 1:00 pm	**Teoría y práctica** • La flexibilidad y sus limitantes • Pruebas evaluativas de la flexibilidad (Contiene parte práctica) • La contracción muscular – el trabajo excéntrico – Concéntrico e isométrico. • Repaso anatómico de musculatura tónica y su papel postural	Julián González

		• La flexibilidad y la fuerza	
	1:00 pm	Pausa de almuerzo	
	2:00 pm a 5:00 pm	**Teoría y práctica** • El músculo • El tendón • El órgano tendinoso de Golgi • El huso neuromuscular • Los reflejos musculares, el reflejo miotático – la Inhibición autógena - reflejo de extensión - inervación recíproca • Fisiología de la contracción muscular • Tipos de músculos • Concepto de postura humana y su relación con la fuerza de la gravedad • Ejercicios correctivos posturales	Julián González
Domingo	9:00 am a 11:00 am	**Teoría y práctica** • Las hegemonías • Las cadenas musculares y las fascias • Sistema nervioso central - periférico y autónomo • Síndrome cruzado superior e inferior • Ejercicios correctivos del síndrome cruzado superior • Ejercicios correctivos del síndrome cruzado inferior	Julián González
	11:00 am	Pequeño descanso y refrigerio	
	11:15 am a 1:00 pm	**Teoría y Práctica** • El dolor miofascial y los puntos gatillo • Diseño y estructuración de una sesión de trabajo global individual y terapéutico, y de una sesión grupal.	Julián González

		• Repertorio de ejercicios analíticos y su importancia	
	1:00 pm	Pausa Almuerzo	
	2:00 pm a 5:00 pm	**Solo práctica** • Trabajo individual de ejercicios analíticos • Repertorio de ejercicios Globales • Trabajo en parejas • Liberación miofascial de forma manual y con elementos • Liberación del psoas y del piramidal de la pelvis	Julián González
	5:00 pm	Sesión de preguntas y respuestas finales y entrega de certificados	

Fechas: Sábado 25 y domingo 26 de febrero de 2017
Duración: 15 horas
Inversión: $220.000
Consignar en la cuenta corriente Bancolombia – 436-696624-01 – a nombre de A-Balance S.A.S