

Programa formativo

Curso de Estiramientos y Movilizaciones del Masaje Tailandés para la columna

Estiramientos y Movilizaciones de la Columna Vertebral

- Introducción
- Cómo movilizar la columna de las 5 formas posibles
- Estiramientos y movilizaciones de la columna en flexión hacia atrás, flexión hacia delante, inclinación lateral, en torsión y en tracción
- Beneficios y Contraindicaciones de los estiramientos y movilizaciones
- Cómo realizar estiramientos y movilizaciones de la forma correcta, para mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento.
- Cómo trabajar junto a tu cliente y utilizar la respiración para profundizar en los estiramientos con seguridad y hacerlos más efectivos.
- Ser consciente del cuerpo de tu cliente. Pautas para observar y detectar las señales que te envía el cuerpo del receptor durante el estiramiento y evitar hacer daño
- Conclusión