

El novedoso método creado por el Dr. Marcel Caufriez reagrupa ejercicios de reprogramación postural corporal ritmados, tiene en cuenta los desequilibrios posturales individuales y permite al sistema nervioso cerebral modificar el esquema corporal. Se centra en evitar síndromes de deficiencia postural y en potenciar una correcta postura además de ser el método más efectivo para reducir el perímetro de la cintura.

Marcel Caufriez es Doctor en Kinesiterapia y Readaptación por la Universidad Libre de Bruselas, hace más de 25 años que creó las técnicas de "aspiración diafragmática" y sus cursos de gimnasia hipopresiva que viene enseñando hasta hoy exclusivamente a profesionales de la sanidad.

A partir de 2006 decide abrir su campo de actuación e impartir una adaptación de su método al Fitness, nace el Reprocessing Soft Fitness (RSF) que tiene como base la teoría neurofisiológica (neuromiostática).

El RSF se puede impartir en forma de novedosas Sesiones Colectivas o como una eficaz e innovadora herramienta para el Entrenamiento Personal o la Readaptación Física al entrenamiento o a la vida laboral.

El RSF es la solución para reducir el perímetro de la cintura, lograr una faja abdominal y un suelo pélvico tonificados. Investigaciones recientes muestran la peligrosidad y la ineficacia de los ejercicios abdominales tradicionales que se ejecutan y prescriben para lograr mejoras estéticas y de salud.

La peligrosidad de los ejercicios abdominales tradicionales reside en que debilitan el suelo pélvico, provocan incontinencia urinaria, caída de órganos internos y disfunciones sexuales.

La ineficacia de los ejercicios abdominales tradicionales queda demostrada con la disminución del tono muscular de la faja abdominal que proporcionan, siendo este el motivo por el que el abdomen es cada vez más protuberante y más distendido. De modo que se observa un aumento del perímetro de la cintura en relajación por la disminución del tono de base aunque la fuerza del recto abdominal se vea aumentada.

El RSF es una excelente base para personas que se inician en la práctica del ejercicio físico, para las que buscan mejoras en salud y estética, además de ser un método de entrenamiento y prevención para profesionales de diferentes deportes.

Del Dr. Marcel Caufriez

**Basado en la Gimnasia
Abdominal Hipopresiva**

Días: 5, 6 y 7 de Junio de 2009
Lugar: VALENCIA

Aparthotel Albufera
Plaza Alqueria de la Culla nº 21
Parque comercial ALFAFAR

Horario: Viernes 16 a 21 h. Sábado 9 a 14 h
y 16 a 21 h. Domingo de 9 a 14 h.

Precio del Curso: 490 € antes del 25 Mayo,
590 € después del 25 Mayo)

Inscripción: www.marcel-caufriez.net en
Nuestros próximos seminarios y
formaciones





Sofía Sánchez

- Doctorando en Neurociencia y Aparato Locomotor
- Fisioterapeuta especializada en uro-gine-coloproctología
- Licenciada en Ciencias de la Documentación y Biblioteconomía
- Postgrado en Reeducción Neuromioestática y Visceral, Fisioterapia Pediátrica y en Fisiostética
- Miembro de Asociación Internacional de Ciencias de la Motricidad
- Formación por el Dr. Caufriez en Gimnasia Abdominal Hipopresiva y Técnicas hipopresivas aplicadas



Piti Pinsach

- D.E.A. Morfología Médica Universidad Medicina Santiago de Compostela
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Profesor en Masters, Postgrados y Seminarios en diferentes universidades
- Ponente Internacional en Convenciones y Cursos de formación de Fitness
- Autor de libros, artículos e investigaciones sobre Ejercicio Físico y Salud
- Formación por el Dr. Caufriez en Gimnasia Abdominal Hipopresiva y Técnicas hipopresivas aplicadas

Reprocessing Soft Fitness. Objetivos:

- 1- Reducir el perímetro de la cintura y aumentar el tono de la faja abdominal y del suelo pélvico
- 2- Poner en evidencia la peligrosidad de los ejercicios abdominales que se hacen en deportes y gimnasios y ser una alternativa perfecta a ellos
- 3- Comprobar Síndromes de Deficiencia Postural y mejorar la postura
- 4- Gestionar correctamente las presiones abdominales
- 5- Conseguir una nueva y buena reprogramación del esquema corporal
El RSF tiene en consideración los desequilibrios posturales y asocia ejercicios hipopresivos y de reprogramación corporal a través de la correcta utilización de ejercicios posturales ritmados. El R.S.F. logra un reforzamiento en acortamiento rápido y eficaz de la faja abdominal, que mejora resuelta y efectivamente la postura, refuerza selectivamente la musculatura postural, evita pubalgias, lumbalgias y previene determinados tipos de prolapsos e incontinencias urinarias. Tiene una lógica y un sentido común muy grandes y está avalado por investigaciones realizadas por el propio creador del método, el Dr. Marcel Caufriez.

Dirigido a:

- Ldos. y Diplomados en Educación Física
- Fisioterapeutas
- Profesores de Fitness
- Entrenadores Personales
- Preparadores Físicos
- Entrenadores Deportivos, Masajistas
- Cualquier persona interesada en conocer este efectivo e innovador método dirigido a la mejora de la salud, la estética y el rendimiento deportivo.

Días: 5, 6 y 7 de Junio de 2009

Lugar: VALENCIA

Aparthotel Albufera
Plaza Alqueria de la Culla nº 21
Parque comercial ALFAFAR

Horario: Viernes 16 a 21 h. Sábado 9 a 14 h y 16 a 21 h. Domingo de 9 a 14 h.

Precio del Curso: 490 € antes del 25 Mayo, 590 € después del 25 Mayo)

Inscripción: www.marcel-caufriez.net en
Nuestros próximos seminarios y
formaciones