



# ESCUELA DE MASAJE Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS



**natura** es uno de los centros de formación más reconocidos a nivel nacional, formando a profesionales dentro y fuera de nuestras fronteras. Con una trayectoria de **esfuerzo y dedicación** hemos conseguido crear un método de masaje y de docencia que tiene un valor añadido.

Nos preocupamos para que nuestros alumnos salgan con la mejor formación garantizándoles un trabajo con futuro y con unas instalaciones y condiciones inmejorables. Nuestros alumnos tienen **bolsa de trabajo** en los balnearios más importantes como Marina D'Or. También colaboramos con el C.D. Castellón.

Nuestro centro colabora con **Toni Bové**, el fisioterapeuta del F.C. Barcelona.

Nuestro **material didáctico** es de **EUESPA** (Escuela Europea de formación SPA) y estamos adjuntos a **COFENAT** (Asociación Profesional de Terapias Naturales) y somos la escuela oficial de Aeroyoga para todo el levante. Ofrecemos el diploma internacional Yoga Alliance con nuestros cursos.

Y siempre estamos en continuo esfuerzo para innovar y mejorar en nuestra **área de I+D+I**.

## PARTNERS



# LA ESCUELA

Modernas y amplias instalaciones, aulas climatizadas, zona de café, Wi-Fi, todo para aprender con nosotros de la forma más cómoda y profesional.

## AMPLIOS HORARIOS

Cursos en horario de mañana, tarde y noche. Nos ajustamos a todo tipo de turnos y horarios. Tenemos cursos intensivos, en 10 meses o desde casa.

## FINANCIACIÓN SIN INTERESES

Así podrás ir pagándolo en cómodas mensualidades sin variación del precio final, o si lo prefieres págalo de una vez.

## INCLUYE TODO EL MATERIAL

En el precio de los cursos está incluido todo el material necesario para impartirlos con la máxima calidad.

## MODALIDAD

Puedes elegir como deseas hacer tu curso. Tenemos 3 opciones: Presencial, semipresencial y a distancia.

## COLABORACIONES PROFESIONALES

Colaboramos con profesionales y empresas de gran reconocimiento nacional e internacional.

## DOBLE DIPLOMA

Muchos de nuestros cursos tienen doble formación, ampliamos el material didáctico de los cursos y lo premiamos con otro diploma.

## NUEVOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA

Se integran prácticas en la escuela, tutorías, prácticas en casa y eventos deportivos. Además de integrar las nuevas tecnologías para la formación.

## ELIGE DÓNDE QUIERES ESTUDIAR

- Castellón
- Denia
- Gandía
- Valencia
- Madrid
- San Fernando
- Lleida
- San Sebastián
- New York



# APRENDE COMO QUIERAS

Tenemos el aula virtual más avanzada que puedas imaginar. De esta manera te damos la facilidad de que puedas estudiar desde el dispositivo que prefieras: ordenador, tablet, móvil. ¡Tú decides!

Fórmate con garantía de la mano de los mejores profesionales



# MASAJE Y TÉCNICAS MANUALES

Hoy en día elegir una profesión es muy importante, pero lo más importante es la formación que recibas para llegar a ella.

Por eso en **natura** te ayudamos a conseguirlo, dándote la oportunidad de ser un gran profesional en el sector. Con nuestro curso saldrás con una buena preparación para afrontar tu trabajo con confianza y responsabilidad.



## PROGRAMACIÓN

- Cómo montarse un centro de masaje, pautas de decoración y trámites legales a seguir
- Protocolo y gestión de la clientela
- Anatomía
- Higiene postural para la correcta aplicación del masaje
- Masaje antiestrés
- Masaje deportivo  
Para antes, durante y después de la competición
- Masaje descontracturante  
Cervical, dorsal y lumbar
- Masaje circulatorio  
Para piernas cansadas o aplicaciones estéticas
- Estiramientos musculares
- Vendajes y movilizaciones  
Para prevenir lesiones en deportistas
- Aplicación de vendas frías  
Para tratamientos anticelulíticos
- Masaje facial
- Masaje anticelulítico y reafirmante  
Clases teóricas de aplicación de barro
- Introducción a la reflexología podal  
Masaje en los puntos reflejos de los pies
- Introducción al shiatsu  
Masaje japonés de presiones
- Prácticas voluntarias en eventos deportivos

## DOBLE FORMACIÓN, DOBLE DIPLOMA

Con este curso obtendrás el diploma de quiromasaje, el diploma de colaboración en eventos deportivos y el certificado de 180 horas lectivas.

### DATOS BÁSICOS

**Duración del curso** 10 meses

**Horario** Un día a la semana

**Mañanas** de 10h a 13h

**Tardes** de 16h a 19h

**Noches** de 19h a 22h

### PRECIO

**Matrícula** 200€

**Infórmate de promociones**

**Mensualidad** 100€

**Consulte otras formas de pago**

### MATERIAL

- Aula Virtual y libros de EUESPA (Escuela Europea de formación SPA)
- Tutorías ilimitadas
- Toalla grande y pequeña
- Camiseta de la escuela
- Todos los aceites, cremas y vendas que requieran las clases
- Diploma profesional **natura** certificado por COFENAT (Asociación Profesional de Terapias Naturales)



### CAMILLA DE REGALO

Camilla plegable con agujero facial

Se entregará al final del curso o tras el pago completo del mismo.



### OTRAS MODALIDADES:

- Intensivo
- Semipresencial
- A distancia

Consulta precios y características en nuestra página web o poniéndote en contacto con nosotros.



# MASAJE DEPORTIVO

El masaje deportivo es una de las técnicas más utilizadas para obtener una rápida recuperación muscular y acelerar ésta tras una lesión. En este curso aprenderás lo necesario para trabajar en un equipo deportivo desde protocolos, antes, durante y después de la competición, hasta el mantenimiento muscular de deportistas en todas las disciplinas.

Como novedad, hemos integrado un **curso de técnicas orientales** aplicadas al deporte, consiguiendo

uno de los cursos más completos e innovadores del sector. En natura colaboramos con el Fisioterapeuta de Fútbol Club Barcelona Toni Bové y somos los masajistas oficiales del piloto de F1 Roberto Merhi.



## PROGRAMACIÓN

- Masaje antes de la competición
- Masaje durante de la competición
- Masaje después de la competición
- Anatomía palpatoria
- Valoración muscular
- Masaje en estiramiento
- Masaje en distintas disciplinas deportivas
- Técnica de masaje en cepillo
- Complementos del masaje
  - Vendajes funcional y estiramientos
- Aplicación de crioterapia
- Movilizaciones articulares
- Aplicación de barro negro
- Técnicas orientales aplicadas al deporte
- Kinesiotaping
- Moxibustion
- Digitopuntura deportiva
- Auriculoterapia para deportistas

## DOBLE FORMACIÓN, DOBLE DIPLOMA

Con este curso obtendrás el diploma de masajista deportivo, el diploma de técnicas orientales aplicadas al deporte y el certificado de 300 horas lectivas.

### DATOS BÁSICOS

**Duración del curso** 8 meses

#### Horario

**Mañanas** de 10h a 13h

**Tardes** de 16h a 19h

**Noches** de 19h a 22h

### PRECIO

**Matrícula** 200€

**Mensualidad** 100€

### MATERIAL

- Aula Virtual con vídeos
- Camiseta de la escuela
- Todos los aceites, cremas y vendas que requieran las clases
- Tutorías ilimitadas
- Diploma y carnet profesional **natura** certificado por COFENAT (Asociación Profesional de Terapias Naturales)



### BOTIQUÍN DE REGALO

Como este o similar





# MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

El masaje tailandés tradicional abarca miles de técnicas diferentes, pero la esencia es siempre la misma: la relación espiritual de bienestar que se da entre el masajista y el cliente.

El masaje tailandés se realiza aplicando presión en todo el cuerpo de quien lo recibe, y el masajista utiliza el cuerpo para hacer presión.

Este masaje, considerado preventivo, beneficia a todos los que quieren conservar un buen estado de salud y un alto nivel de bienestar por sus múltiples beneficios.



## PROGRAMACIÓN

- Definición de masaje tailandés
- Estudio del yin y el yan
- Estudio de los meridianos
- Higiene postural para la correcta aplicación del masaje tailandés
- Masaje tradicional tailandés para deportistas
- Masaje tradicional tailandés y sus estiramientos
- Masaje tradicional tailandés para prevenir lesiones
- Repertorio de tratamientos de masaje tradicional tailandés
- Indicaciones y contraindicaciones del masaje tailandés

## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Duración del curso** 3 meses

**Precio matrícula** 50€

**Mensualidad** 100€

## MATERIAL

- Manual y vídeos de EUESPA (Escuela Europea de Formación SPA)
- Camiseta de la escuela
- Certificado al finalizar el curso
- Doble diploma, doble formación EUESPA y **natura**

# VENDAJE FUNCIONAL CON TONI BOVÉ

(FISIOTERAPEUTA DEL F.C. BARCELONA)

¡Aprende el arte de vendar!

Como definición, podemos decir que el vendaje funcional es la protección de contención dinámica que utilizando vendas adhesivas extensibles e inextensibles oportunamente combinadas se propone obtener la protección de determinadas estructuras músculo-tendinosas y capsulo-ligamentosas frente a agentes patomecánicos, sin limitar la movilidad articular sobre cualquier plano en que ésta se desarrolle.

Los vendajes funcionales, también llamados de inmovilización parcial, evitan con frecuencia las serias desventajas de aquellos otros de inmovilización total (escayola), ya que estos solamente inmovilizan las direcciones necesarias permitiendo el uso y mantenimiento de la actividad.

**Fórmate de la mano de los mejores profesionales del sector.**



## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Duración del curso** 7 horas

**Precio** 180€

- Diploma **natura** firmado por Toni Bové



**ÚNICO EN ESPAÑA**

# SHIATSU

El shiatsu es un método de digitopresión japonés enriquecido a su vez por las técnicas de acupuntura y de ciencia occidentales como la osteopatía y la quiropráctica. Trata esencialmente de mantener un umbral de salud elevado en el organismo y un estado de vitalidad, impidiendo el bloqueo de la energía. Su nombre significa presión con los dedos.

## PROGRAMACIÓN

- Teoría general del shiatsu
- Ejercicios de mantenimiento para el terapeuta
- Shiatsu en tatami  
Las 3 posturas principales del terapeuta
- Características de la presión del shiatsu
- Modo correcto de presionar
- Normas de presión de los dedos pulgares
- Características de la presión
- Distintos tipos de presiones
- Trastornos en los que no se debe aplicar el shiatsu
- Shiatsu en decúbito prono, supino y lateral



## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Duración del curso** 3 meses

**Horario** Consultar

**Precio matrícula** 50€

**Mensualidad** 100€

## MATERIAL

- Libro y vídeos de EUESPA (Escuela Europea de Formación SPA)
- Camiseta de la escuela
- Todos los aceites, cremas y vendas que requieran las clases
- Diploma y carnet profesional **natura**

# REFLEXOLOGÍA PODAL

La reflexología se basa en el conocimiento de la localización de zonas que se manipulan para restaurar las corrientes energéticas linfáticas y sanguíneas, liberando mediante el masaje una serie de impulsos eléctricos que activan y vitalizan el tono de los órganos sobre los que tienen influencia.



## PROGRAMACIÓN

- Introducción a la reflexología
- Estudio de las zonas del pie
- Manipulaciones y detalles técnicos
- Movimientos, secuencias, frecuencias e intensidades del masaje
- Indicaciones y contraindicaciones
- Zonas reflejas del pie
- Interpretación de las alteraciones morfológicas del pie
- Repertorio y orden de tratamientos

## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Duración del curso** 2 meses

**Horario** Consultar

**Precio matrícula** 50€

**Mensualidad** 140€

## MATERIAL

- Manual y vídeos de EUESPA (Escuela Europea de Formación SPA)
- Camiseta de la escuela

# AURICULOTERAPIA

Aprende auriculoterapia adaptada al masaje. En este curso aprenderás auriculoterapia para adelgazar, ansiedad, dejar de fumar y relajación general. La MTC considera que la oreja es un órgano que guarda una estrecha relación con los vasos de distribución y los colaterales de los órganos internos. Esto, junto a la gran cantidad de capilares linfáticos que se distribuyen sobre la aurícula justifica sobradamente tanto las relaciones con las distintas estructuras del cuerpo como los efectos terapéuticos obtenidos.

## PROGRAMACIÓN

- Introducción a la auriculoterapia
- Los cinco elementos
- Manipulaciones y detalles técnicos
- Aprendizaje del manejo del material que se utiliza para la auriculoterapia
- El masaje auricular
- Indicaciones y contraindicaciones
- Estudio de los puntos reflejos que ayudan a:
  - Adelgazar
  - Aliviar estrés
  - Dejar de fumar



## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Duración del curso** 2 sábados

**Horario** Consultar

**Precio** 149€

## MATERIAL

- Apuntes de auriculoterapia
- Oreja de caucho
- Palpador de puntos
- Mapa de gran calidad de los puntos de auriculoterapia
- Diploma **natura**

# DRENAJE LINFÁTICO

A principios de los años 30, entre 1932 y 1936, el matrimonio danés Emil y Estrid Vodder, trabajando como fisioterapeutas en Cannes, crearon de manera intuitiva la técnica de masaje que hoy conocemos como Drenaje Linfático Manual. Dos tercios de nuestro cuerpo están formados por agua, de ahí que sea fácil comprender la gran movilización de líquidos que tiene lugar en nuestro organismo.

El drenaje linfático es una especialidad de masaje que actúa directamente sobre el sistema linfático, responsable de eliminar toxinas y mantener en forma el sistema inmunitario. Además, hace frente a la celulitis evitando la retención de líquidos.

Aprende esta técnica de masaje estético, cada día más imprescindible, para trabajar en un Spa. Con este curso aprenderás todo lo necesario sobre esta técnica, así como las indicaciones y las contraindicaciones, y a aplicarla en todas las partes del cuerpo de manera efectiva.



## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Duración del curso** 3 meses

**Horario** Consultar

**Precio matrícula** 50€

**Mensualidad** 100€

## MATERIAL

- Libro teórico-práctico de la escuela
- Todos los aceites, cremas y vendas que requieran las clases
- Camiseta de la escuela

# MASAJE EN SILLA AMMA

El masaje en silla es un masaje de relajación y terapéutico, que se realiza con el cliente sentado en una silla ergonómica. El masaje se realiza con presiones pulgares, presiones palmares, fricciones, incluso con los codos y comprende las zonas de la cabeza, nuca, cuello, hombros, cintura, espalda, caderas, brazos y manos.

## PROGRAMACIÓN

- Introducción al masaje en silla
- Indicaciones y contraindicaciones
- Técnicas de presión
- Estudio de las posiciones del terapeuta
- Masaje craneal y facial en silla
- Masaje en zona cervical, dorsal y lumbar
- Masaje en brazos y manos
- Masaje en gemelos y cuádriceps
- Movilizaciones en silla
- Estiramientos en silla
- Puntos gatillo
- Técnicas de despedida
- Estudio del protocolo Masaje exprés (10 min.)
- Estudio de protocolo Avanzado (45 min.)



## SILLA ERGONÓMICA DE REGALO

Portátil y  
con funda



## DOBLE FORMACIÓN, DOBLE DIPLOMA

Diploma y certificado de horas para poder trabajar en balnearios, gimnasios, spas o en calidad de autónomo.

## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Precio** 150€

**Duración** 5 horas

## MATERIAL

- Manuales y vídeos de EUESPA (Escuela Europea de Formación Spa)
- Certificado al finalizar el curso
- Silla ergonómica

# MASAJE CON CAÑAS DE BAMBÚ

En este curso aprenderás a realizar un tratamiento completo de masaje con cañas de bambú. Masaje de espalda, de piernas, de brazos, de pies y tratamientos relajantes con cañas y anticelulíticos. Descubre este maravilloso tratamiento de relajación y bienestar.

## PROGRAMACIÓN

- Introducción al masaje con cañas de bambú.
- Estudio de las distintas cañas y sus aplicaciones.
- Indicaciones y contraindicaciones del masaje
- Higiene postural para la correcta aplicación del masaje.
- Masaje antiestrés con cañas de bambú.
- Masaje completo de espalda con cañas.
- Masaje en piernas.
- Masaje completo facial.
- Masaje de pies y manos.
- Masaje de abdomen.
- Masaje anticelulítico reductor con cañas de bambú y aceite de naranjas.



## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Precio** 90€

**Duración** 1 día

## MATERIAL

- Manual natura de masaje con cañas de bambú
- Kit de cañas de bambú
- Diploma **natura**



# MASAJE CON VENTOSAS

El tratamiento con ventosas forma parte de la Medicina Tradicional China desde tiempos remotos. De acuerdo con la MTC cupping es un método de creación de vacío en la piel que mejora el estancamiento de la sangre (hiperemia), la linfa y el qi estancado.

## PROGRAMACIÓN

- Introducción a el masaje con ventosas "cupping"
- Indicaciones y contraindicaciones
- Practicas del manejo de las ventosas
- Introducción a las ventosas estáticas
- Introducción a las ventosas con movimiento
- Maniobras con ventosas
- Masaje paso a paso descontracturante de espalda con ventosas
- Masaje paso a paso descontracturante de piernas con ventosas
- Las ventosas en el masaje anticelulítico
- Masaje paso a paso en el masaje anticelulítico



## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Precio** 90€

**Duración** 5 horas

## MATERIAL

- Manual de masaje con ventosas
- 8 ventosas de regalo
- Acceso al Aula Virtual EUESPA

# MASAJE BALINÉS

Este magnífico tratamiento se combina a partir de masaje, digitopresión y aromaterapia, todo en una sola sesión. Es un masaje ideal para relajarse y es muy útil para calmar los músculos. La técnica balinesa aúna influencias de un gran número de culturas, incluida la Medicina Tradicional China y la Medicina Tradicional India, especialmente del Ayurveda.

## PROGRAMACIÓN

- Introducción al masaje balinés
- Los beneficios del masaje balinés
- El masaje balinés como tratamiento holístico
- Los meridianos energéticos
- Contraindicaciones del masaje balinés
- Consejos antes de comenzar el tratamiento
- Nuestro entorno de trabajo
- El masaje balinés paso a paso decúbito prono
- El masaje balinés paso a paso decúbito supino
- El masaje balinés paso a paso en cuero cabelludo y rostro



## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Precio** 90€

**Duración** 1 día

## MATERIAL

- Manual y vídeo de EUESPA (Escuela Europea de Formación Spa)
- Videotutorial
- Diploma **natura**
- Acceso al Aula Virtual EUESPA

# MASAJE CON PINDAS

El masaje con pindas se aprovecha de los beneficios de la termoterapia superficial, actuando a través de los poros de la piel, permitiendo la absorción de los principios activos de las hierbas, favoreciendo la relajación de los músculos y de las articulaciones, aliviando y mejorando las molestias causadas por el estrés.

## PROGRAMACIÓN

- Las propiedades de las plantas medicinales
- Indicaciones y contraindicaciones
- Material necesario para la elaboración de pindas
- Preparación de las pindas
- ¿Cómo calentar las pindas para el masaje ayurveda?
- Preparación de las pindas faciales
- El masaje con pindas en decúbito prono
- Espalda, cervicales, piernas...
- El masaje con pindas en decúbito supino
- El masaje con piedras en piernas supino
- El abdomen
- El masaje con pindas en los brazos
- Tratamiento facial con pindas frías



## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Precio** 60€

**Duración** 5 horas

## MATERIAL

- Manual de masaje con pindas
- Diploma **natura**
- Acceso al Aula Virtual EUESPA

# MONOGRÁFICOS

Cursos cortos de entre 5 y 15 horas pensados para profesionales del sector que quieran ampliar sus conocimientos en técnicas de gran demanda, sin tener que invertir mucho tiempo ni dinero. En **natura** los monográficos incluyen un dossier de gran calidad elaborado por nuestros profesionales, para que pueda consultar cualquier duda que le surja durante o al finalizar el curso.



## SPA

- Chocoterapia 60€
- Vinoterapia 60€
- Fangoterapia 60€
- Antiestrés 75€
- Anticelulítico 75€
- Cosmética natural 149€

## TÉCNICAS DEPORTIVAS

- Vendaje funcional con Toni Bové 180€
- Estiramientos 60€
- Kinesiotape 120€
- Masaje para runners 149€

## TÉCNICAS ORIENTALES

- Masaje geotermal con piedras volcánicas 90€
- Thai Foot 60€
- Masaje con Pindas 60€
- Shiatsu 180€
- Masaje tailandés 180€
- Lomi lomi hawaiano 60€
- Masaje on site (Con la silla incluida) 150€
- Masaje con cañas de bambú 90€
- Masaje balinés 90€

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Aeroyoga / Aeropilates / Sweatyoga / Combatyoga / Low Pressure Fitness

# ESCUELA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



# AEROYOGA

Fórmate y vuela profesionalmente. Inscríbete a los cursos Aeroyoga certificados.

Prepárate con el curso de AeroYoga y AeroPilates de Aeroyoga Institute y conviértete en Profesor Certificado, además de obtener el derecho a utilización de la Marca y desarrollar un nuevo potencial de Negocio.

## PROGRAMACIÓN

- Los beneficios profesionales del Aeroyoga
- El uso de la marca
- El desarrollo de las clases de Aeroyoga, Aeropilates y Fitness aéreo
- Aeroyoga Restaurativo  
Posturas con sus beneficios y contraindicaciones
- Aeroyoga Vinyasa Nivel II  
Posturas con sus beneficios y contraindicaciones
- Aeroyoga Vinyasa III Acrobatico  
Posturas con sus beneficios y contraindicaciones
- Aeropilates I
- Técnicas de respiración (Pranayama)  
Aplicadas al Aeroyoga y al Aeropilates
- Anatomía aplicada al Aeroyoga y Aeropilates

[www.aeroyogacastellon.com](http://www.aeroyogacastellon.com)



## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Duración del curso** 7 días / 200 horas

(150h a distancia / 50h presenciales)

**Precio** 2.200€

**Precio con beca** 1.550€

## MATERIAL

- Columpio oficial y camiseta
- Manual de Aeroyoga / Aeropilates / Aerofitness
- Aula virtual EUESPA con 117 videotutoriales
- Licencia de uso de la marca Aeroyoga
- Diploma internacional **Yoga Alliance**



[www.naturamasajes.com](http://www.naturamasajes.com)

# SWEATYOGA

Hazte Monitor de SweatYoga y trabaja, de verdad, en lo que te gusta.

20 posturas. 60 minutos. 38 grados de temperatura.

50% humedad

Este curso está pensado para personas con conocimientos previos de Yoga, Pilates o Fitness. Disfruta y extiende las maravillas de esta técnica.

## PROGRAMACIÓN

- Iniciación al SweatYoga
- Indicaciones y contraindicaciones del SweatYoga
- Estudio, indicaciones y contraindicaciones del calor y la humedad a nivel fisiológico
- Introducción a la historia del yoga y sus variantes
- Estructura y secuencia
- Principios básicos del ayurveda
- Chakras, Pranayama y meditación
- Adaptación funcional
- Factores de la condición física y motriz en yoga
- Gestión de espacios y recursos materiales en actividades de instrucción en yoga
- Programación de la instrucción en yoga
- Instalación, recursos y materiales para la instrucción en SweatYoga
- Técnicas de enseñanza grupal del yoga
- Utilización de la marca



## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Duración del curso** 100 horas

50% Presencial / 50% Online

**Reserva** 399€

**Pago** 500€ primer día de formación

## MATERIAL

- Camiseta SweatYoga
- Toallas SweatYoga
- Botella SweatYoga
- Diploma acreditativo SweatYoga
- Acceso a el Aula Virtual



# LOW PRESSURE FITNESS

Es un sistema de entrenamiento respiratorio y postural innovador. LPF combina stretching miofascial y ejercicios neurodinámicos e hipopresivos junto con la metodología didáctica más avanzada en ciencias del ejercicio físico.

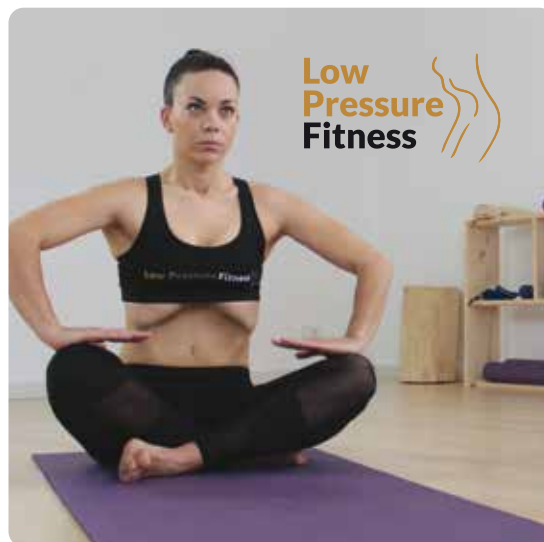
## PROGRAMACIÓN

### Contenidos teóricos

- Concepto hipopresivo
- Necesidades y posturología
- Anatomía y fisiopatología abdomino-pelviana y respiratoria
- Objetivos de la práctica de LPF
- Biomecánica pelvi-perineal al esfuerzo
- Fisiopatología pelvi-perineal
- Valoración de la estática abdomino-pelviana  
Evidencias científicas y prácticas

### Contenidos prácticos

- Procedimiento, precauciones y competencias
- Fundamentos técnicos de iniciación, ejercicios, transiciones y progresiones.
- Ejercicios de liberación miofascial diafragmática
- Hipopresivos de nivel 1
- Metodología y procedimiento para la aplicación de LPF en el Entrenamiento personal



## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Duración del curso** 15 horas

50% Presencial / 50% Online

**Reserva** 390€

## MATERIAL

- Manual Low Pressure Fitness
- Acceso a el Aula Virtual





# COMBATYOGA

Combatyoga es una nueva actividad que fusiona técnicas de boxeo, muay thai y yoga para extraer los beneficios de estas tres disciplinas. El Combatyoga te tonificará el torso gracias al boxeo, fortalecerá tus piernas y glúteos gracias al muay thai y te ayudará a relajar tu mente gracias al milenarismo Yoga. El Combatyoga está desarrollado por profesionales de las tres disciplinas y engloba una gran variedad de clases guiadas estudiadas para ganar potencia, aumentar la resistencia aeróbica, reducir la grasa, bajar de peso, fortalecer glúteos, abdominales, bíceps, hombros, aumentar la elasticidad, pasarlo bien y aprender a luchar como un profesional.

## FORMACIÓN

Curso presencial de 50 horas prácticas más 150 horas a distancia. Certificado de instructor personal de Combatyoga Material Combatyoga y aula virtual Derechos de utilización de la marca en tu publicidad Posibilidades de ser contratado por gimnasios asociados \*Con este certificado la marca te da derecho a ofrecer Combatyoga a modo de entrenador personal.



## DATOS BÁSICOS Y PRECIO

**Duración del curso** 150 horas

(120h a distancia / 30h presenciales)

**Precio** 1.250€

## MATERIAL

- Guantillas
- Vendas
- Saco
- Camiseta
- Acceso al aula virtual
- Certificado





[info@naturamasajes.com](mailto:info@naturamasajes.com) | Paseo de Morella 44, Castellón | 964 24 82 71