

## GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Le prime tecniche ipopressive furono create nel 1980 per Marcel Caufriez sotto la denominazione di **"Aspirazione Diaframmatica"**.

Il corso di ginnastica ipopressiva fu insegnato per la prima volta ai fisioterapisti nel 1990.

Secondo la teoria neuromiostatica, la ginnastica ipopressiva é un insieme ordinato di esercizi posturali ritmici che permette l'integrazione (centro vestibolo-cerebellare) e la memorizzazione (corteccia somestesica) dei "messaggi" propriocettivi sensitivi o sensoriali associati a una postura specifica.

In origine é stata concepita nell'ambito della prevenzione post-parto.

Il suo obiettivo era cercare una ginnastica addominale che fosse benefica per la fascia dell'addome senza causare effetti negativi sul pavimento pelvico.

Successivamente diversi studi hanno dimostrato i benefici terapeutici della GAH in numerose patologie funzionali, e in particolar modo in quelle definite con il termine "Sindrome da deficienza posturale (Martines Da Cunha - Lisboa 1979)".

### Programma

#### Giorno 1

Presentazione generale del Metodo Hipopressivo  
Teoria  
Rassegna Storica e basi fondamentali delle tecniche ipopressive Teoria  
Centri respiratori e neurodivergenze Teoria e Pratica  
Diaframma toracico - Fascia Addominale - Perineo Teoria  
Tono - Tono posturale - Tono Fasico Teoria  
Pressione e nozione di iperpressione quantitativa e qualitativa Teoria

#### Giorno 2

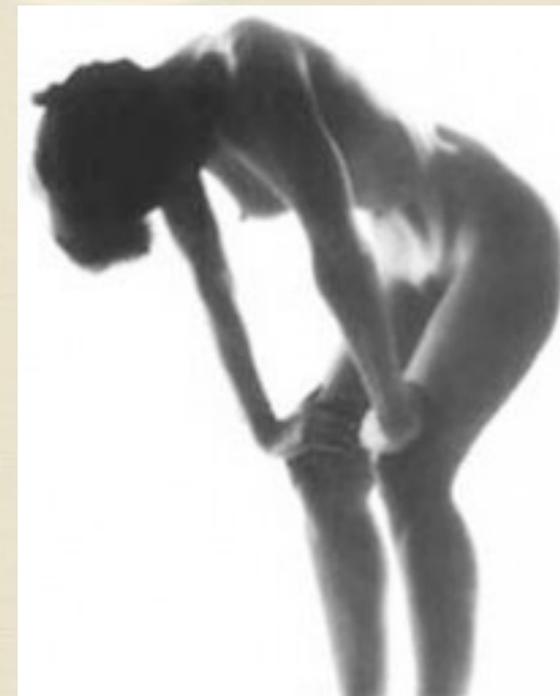
Criteri di inclusione delle tecniche Hipopressive Teoria  
Presentazione dell'Algoritmo Hipopressivo Teoria  
Organizzazione clinica della Ginnastica Hipopressiva di base Pratica  
Fattori chimici e ambientali, nozioni di base Pratica  
Esercizi respiratori e apnea espiratoria Pratica  
Esercizi Hipopressivi ortostatici (n° 1 a 4) Pratica  
Esercizio intermedio 1 (n° 5) Pratica  
Esercizi Hipopressivi in ginocchio (n° 6 a 8) Pratica

#### Giorno 3

Esercizio intermedio 2 (n° 9) Pratica  
Esercizio intermedio 3 (n° 10) Pratica  
Esercizio intermedio Genu-Pettorale attivo (n° 11) Pratica  
Esercizio intermedio 4 (n° 12) Pratica  
Esercizio intermedio 4 zampe (n° 13) Pratica  
Esercizio intermedio 5 (n° 14) Pratica  
Esercizio intermedio Genu-Pettorale passivo (n° 15) Pratica  
Revisione continua degli esercizi da 1 a 15 Pratica

## GINNASTICA ADDOMINALE IPOPRESSIVA

del Dott. Marcel Caufriez



### CORSO BASE

fisioterapisti ostetriche osteopati ginecologi

**Firenze**

**26-27-28 Gennaio 2018**



## LETIZIA GRECO

Diploma di Laurea presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Firenze.

Diploma metodo delle "Catene Muscolari" L. Busquet.

Fisioterapista specializzata Metodo

Ipopressivo:

- GAH base e avanzato
- Master Metodo Hipopressivo
- RSF HD base e avanzato

Responsabile per l'Italia dell'insegnamento del metodo Hipopressivo.

**[www.hipopressiva.it](http://www.hipopressiva.it)**

[www.careperinatologia.it](http://www.careperinatologia.it)

[www.allattamentoalseno.it](http://www.allattamentoalseno.it)

[www.aiciprovider.org](http://www.aiciprovider.org)

[corsi@aiciprovider.org](mailto:corsi@aiciprovider.org)

# GINNASTICA ADDOMINALE IPOPRESSIVA

## Sede del corso

Scuola Yoga "Shanti"

Via Giovan Filippo Mariti 25, Firenze

## Sistemazione

### B&B RIFREDI

Via Di Rifredi 10 Firenze

340/0045610

[info@bb-rifredi.it](mailto:info@bb-rifredi.it)

### B&B MANDORLI

Via Doni 32 Firenze

393/0824314

[ilmandorlo\\_bb@yahoo.it](mailto:ilmandorlo_bb@yahoo.it)

### HOTEL ASTOR

Via Maragliano 101 Firenze

055/353335

[info@hotelastorfirenze.it](mailto:info@hotelastorfirenze.it)

### HOTEL AIRONE

Via Toselli Firenze

055/3245697

[info@hotelaironefirenze.it](mailto:info@hotelaironefirenze.it)

## GINNASTICA ADDOMINALE IPOPRESSIVA

**26-27-28 Gennaio 2018**

## Informazioni e iscrizioni

Segreteria organizzativa AICIP

Ufficio: +39 0291636436

Cell: +39 3896174530

Lun-Ven dalle ore 10.00 alle 17.00

**e-mail (iscrizione)** [corsi@aiciprovider.org](mailto:corsi@aiciprovider.org)

## Prezzo del corso

corso base 620 €

corso avanzato 670 €

La quota deve essere versata all'atto dell'iscrizione con bonifico bancario intestato a "AICIP"

**IBAN: IT75V0200858220000040873096**

(specificare nella causale: nome e cognome, titolo, sede e data dell'evento)

Nel corso di questo seminario la valutazione viene effettuata in forma costante. Alla fine si ottiene il certificato in "Ginnastica Hipopressiva di base".

N.B. La formazione completa in Ginnastica Addominale Hipopressiva include i due seminari base e avanzato alla fine dei quali si ottiene il diploma di "Master - Esperto in GAH".