

**Jornada sobre**  
**“RECUPERACIÓN del SUELO PÉLVICO y**  
**la INCONTINENCIA con PILATES”**  
**en SUELO, MÁQUINAS e IMPLEMENTOS**

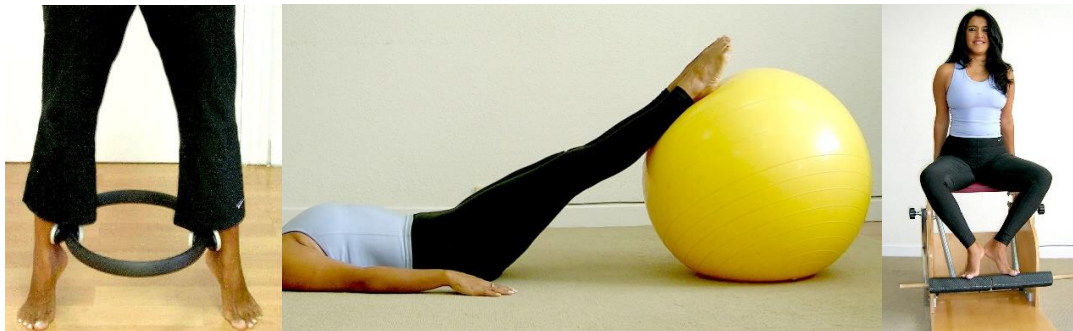
**Bilbao, 22 de Febrero 2020**

**Lugar:** BilboPilates. c/ José M<sup>a</sup> Escuza 1, 6<sup>o</sup>-D. Bilbao  
Tfno: 944 39 21 57

**Programa**

Anatomía del suelo pélvico, Fisiología y Patología. La incontinencia urinaria femenina. Pautas para restablecer el suelo pélvico y la continencia urinaria. Ejercicios Pilates y Criterios de actuación. Metodología. Contraindicaciones. Elaboración de protocolos. Práctica de Ejercicios: en el Suelo (MAT) e IMPLEMENTOS y con MÁQUINAS.

**Horario: de 10 a 18:30 horas**



**Precio:** 185 euros (inscripciones hasta el 2 de Febrero: 170 euros).

**Reserva de plaza** (preinscripción): 50 euros. Resto al inicio del curso.

Ingreso en cuenta BBVA ES52 0182 0947 27 02015 64686 y confirmar la preinscripción con los datos del alumno al email [cursos@corporapilates.com](mailto:cursos@corporapilates.com)

**Dirección:** Dr. Juan Bosco Calvo y Lda. Laura Cabral

**Información y Secretaría:** CORPORA PILATES. Hermosilla 38, 1<sup>o</sup>B. MADRID. 914261074 y 635811375.  
Email: [cursos@corporapilates.com](mailto:cursos@corporapilates.com)

Los tratamientos para el suelo pélvico suelen presentar dificultades para focalizar la acción de los ejercicios en el periné por la pérdida del control motor. La experiencia de Corpora Pilates y el Grupo de Investigación Mecimae de la Universidad de Alcalá tiene investigaciones científicas que avalan excelentes resultados y muestran que la sensibilización del periné presenta claras diferencias según el ejercicio y según la fase y la manera en la que se ejecuta. Los ejercicios Pilates en suelo, máquinas e implementos, con una buena metodología y selección de los ejercicios, una ejecución correcta y las adaptaciones a la condición de cada mujer, facilitan un buen control motor sobre el suelo pélvico.

Los autores del éxito editorial “Pilates en el embarazo y posparto: una guía metodológica” presentan este Taller con las últimas investigaciones basadas en la evidencia científica y su experiencia para el éxito en la aplicación de Pilates en los problemas del suelo pélvico (sobre todo en el posparto) y en la incontinencia. Numerosas técnicas están intentando suplantar ejercicios propios de Pilates para sustituirlos por otros. Eso es debido a la efectividad y el gran éxito que tiene el método Pilates cuando está bien realizado. Aquí te mostraremos cómo hacerlo bien y cómo evitar efectos contrarios.