

# **FORMACIÓN FIB.**

## **FORMACIÓN INTEGRAL**

### **PARA EL BIENESTAR**

#### **MÉTODO XÁMARA**

**Esta formación tiene en particular su especial dedicación en cada una de las técnicas que desarrollamos a las personas, enfocando con mucho cuidado toda la atención a cada usuario. Aplicamos técnicas complementarias (gemoterapia, aromaterapia, automasaje...) que hacen que las clases que impartimos sean algo más que una práctica rutinaria de ejercicios y relajación, nuestro proyecto va más allá.**

**RESPETO GLOBAL/ CUIDADO ESENCIAL/ CONCIMIENTO IMPLÍCITO DE NUESTRA BIOMECÁNICA/ CUERPO -MENTE ESPÍRITU/ HÁBITOS ALIMENTARIOS/**

#### **CONTENIDOS:**

- **BIOPILATES**
- **HATHA YOGA Y YOGA EN SUSPENSIÓN**
- **PRE- POSTNATAL E INICIACIÓN TÉCNICA HIOPRESIVOS**

**DESDE ÉSTAS TÉCNICAS TRABAJAMOS EN DISTINTOS ÁMBITOS ENFOCANDO EL TRABAJO A UNAS NECESIDADES CONCRETAS, POR EJEMPO:**

- **SIENTO DOLORES DE ESPALDA, TENGO MAL EL SUELO PÉLVICO, QUIERO FORTALECER EL CUERPO EN GENERAL, QUIERO ESTIRAR SIN MACHACARME PERO ME ABURRE EL YOGA...BIOPILATES**
- **QUIERO RELAJARME, APRENDER A RESPIRAR, ESTOY ESTRESADA, QUIERO UNA PRÁCTICA MÁS ESPIRITUAL, QUE ES ESO IDE LOS CHACKRAS? YOGA O TÉCNICAS EN SUSPENSIÓN.**
- **ESTOY EMBARAZADA, NECESITO MOVERME, ME HA DICHO LA MATRONA QUE ME VENDRÍA BIEN PARA EL PARTO, PRENATAL, PUEDO HACER EJERCICIO CON MI BEBÉ, NECESITO RECONOCER MI CUERPO, NECESITO TIEMPO PARA MI, TENGO EL SUELO PÉLVICO DESTROZADO. POSTNATAL. ME ENCANTARIA FORTALECER ABDOMEN, PERO ME DUELEN LAS CERVICALES SI HAGO ABDOMINALES, ME HAN OPERADO DE DIÁSTASIS ABDOMINAL, COMO PUEDO RECUPERAR MI CINTURA? HIOPRESIVOS.**

**PROGRAMA: ( DE CADA UNA DE LAS TÉCNICAS QUE IMPARTIMOS).**

**1.- ¿QUE ES MÉTODO XÁMARA? HISTORIA/ INFLUENCIAS/ PROYECCIÓN**

**2 CARACTERÍSTICAS (USO DE LA VOZ, CORRECCIONES, ESCUCHA ACTIVA, USO DE TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS, TRABAJO EN EQUIPO Y COOPERATIVO).**

**3.- DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA (BIOPILATES/ YOGA/ SUSPENSIÓN/ HIOPRESIVOS) Y SUS EFECTOS.**

**4.- PRINCIPIOS Y ORÍGENES.**

**5.- INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES ( GENERALES).**

**6.- ANATOMÍA: PLANOS Y DESARROLLO DEL MOVIMIENTO/ EJES DE MOVIMIENTO/ ESTRUCTURAS ÓSEAS/ ESTRUCTURAS ARTICULARES/ ESTRUCTURAS MUSCULARES/ COMPOSICIÓN DE GRANDES GRUPOS MUSCULARES Y SEGMENTOS CORPORALES/ PATOLOGÍAS.**

**7.- CORRECCIÓN POSTURAL Y POSICIÓN ANATÓMICA.**

**8.- SUELO PÉLVICO. TÉCNICAS DE REFUERZO.**

**9.- POSTURAS Y CONTRAPOSTURAS BÁSICAS .**

**10.- DESARROLLO DE UNA SESIÓN. SESIONES TIPO CON Y SIN MATERIAL AUXILIAR/ DIFERENTES NIVELES (OBJETIVOS)**

**11.- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN (APLICACIÓN DE TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS) .**

**12.- RECURSOS ELEMENTALES DE PRIMEROS AUXILIOS**

**13.- TRABAJOS (INCLUIDO MÁS ABAJO EN ANEXOS) Y EVALUACIÓN.**

**ESTRUCTURA DEL CURSO (CURSO FIB CONSTA DE CUATRO MÓDULOS)**

**CADA MÓDULO 50 HORAS**

**25 H TEÓRICO PRÁCTICA+ 25 SEMIPRESENCIALES TRABAJOS Y PRÁCTICAS**

**25H TEÓRICO PRÁCTICASE IMPARTIRÁN EN FINES DE SEMANA Y/O DURANTE LA SEMANA COINCIDIENDO CON LAS CLASES DE LA ESCUELA.**

**CURSO MÓDULO 1 Y 2 CURSO 2017 : PRIMERA EDICIÓN 2017 JUNIO-JULIO//  
SEGUNDA EDICIÓN 2017 OCTUBRE**

**CURSO MÓDULO 3 Y 4 CURSO 2017: PRIMERA EDICIÓN DICIEMBRE // SEGUNDA EDICIÓN JUNIO-JULIO.**

**PRECIO POR MÓDULO:**

**180€ para alumnos XÁMARA .**

**230e para socios COFENAT ( -8% del importe inicial)**

**250€ para no alumnos.**

## **PROFESORADO:**

**CAROLINA AMIEIRO: GERENTE DE XÁMARA, TÉCNICO DEPORTIVO, PROFESORA DE PILATES YOGA Y AEROYOGA, NATURÓPATA, ESPECIALISTA EN TERAPIAS MANUALES Y ESTUDIANTE DE ANTROPOLOGÍA.** Miembro de Cofenat. Encargada de desarrollar el 80% de la formación, así como la supervisión de las prácticas y los proyectos.

**TODOS LOS PROGRAMAS ESTÁN DESARROLLADOS EN EQUIPO, LA ELABORACIÓN DEL DOSIER SUPERVISADA POR OTROS PROFESIONALES QUE FORMAN PARTE DE NUESTRO EQUIPO DE TRABAJO EN XÁMARA: AINOHA AMIEIRO – Enfermera y Terapeuta, Manoli Moreno- Especialista en Shiatsu y MCTH.**

## **ANEXO 1 / MÓDULO 1**

**Trabajos: Elegir un tema y trabajar sobre ello.**

Anatomía y beneficios de la respiración biopilates.

Principales cambios físicos que genera la práctica de biopilates.

Pilates y suelo pélvico.

Pilates y bienestar (hormonas).

Grandes Maestros del Yoga ( elegir uno ).

## **ANEXO 2/ MÓDULO 1-2**

**Prácticas: Dirigir una sesión ( 1H ) y elaborar un trabajo sobre una técnica propuesta por el profesor . Entregar antes de dos meses de finalizar el curso.**

## **ANEXO 3/ MÓDULO 3**

**Trabajo final: desarrollar una sesión ( 50 min ) con descripciones anatómicas y con soporte fotográfico ( al menos una foto por cada ejercicio ) y explicaciones de la técnica que se le adjudique a cada alumno.**

## **ANEXO 4/ MÓDULO 4**

**Trabajo creativo en equipo . Confección de una sesión donde la base sea la creatividad en torno al temario desarrollado en este último módulo.**



