

Eix	Mou-te
Intervenció	Taller de Hipopressives.
Objectiu	Millorar l'aspecte estètic de l'abdomen, eliminant el perímetre abdominal en un període de temps relativament curt. Millorar els problemes d'incontinència urinària. Exercicis potencialment beneficiosos per millorar la vida sexual. Recuperació i tonificació en l'etapa de post-part. Millorar la salut de la nostra esquena. Millorar el nostre rendiment esportiu.
Descripció	La Gimnàstica Abdominal Hipopressiva consisteix, com el seu propi nom indica, en generar una hipopressió dins la nostra cavitat abdominal.
Metodologia	Engloben una sèrie de tècniques, que mitjançant diferents postures i moviments i per mitjà d'una contracció del nostre múscul diafragma en espiració (apnea expiratòria) vam aconseguir literalment fer un efecte de succió de les nostres vísceres, el resultat és una pressió negativa dins de la cavitat abdominal i pèlvica, això provoca una reacció tònica reflecteix (una contracció reflecteix muscular) de la musculatura del sòl pelvià i de la faixa abdominal.
Data d'inici i calendari	Octubre 2018
Accions realitzades	Octubre 2018
Avaluació	