
Gesinor Postura Saludable

Localiza tu postura correcta. ¡Nosotros te ayudamos!



GPS

Gesinor pone a disposición de todos los trabajadores y trabajadoras el nuevo curso GPS (Gesinor Postura Saludable). Se trata de una iniciativa totalmente innovadora que te ayuda a redefinir el esquema corporal, adoptar posturas saludables y realizar movimientos menos lesivos.

GPS te ayuda, asimismo, a ganar fuerza muscular y flexibilidad. Te enseña a localizar el dolor y te ofrece recomendaciones y consejos prácticos para automasajearte al tiempo que te instruye en pautas alimentarias saludables.

Gesinor Postura Saludable consta de

10 SESIONES
presenciales

2 HORAS
por sesión

FISIOTERAPEUTAS
colegiados

GRUPOS REDUCIDOS
6 personas máximo



¿Cómo son las sesiones?

- La primera y la última son sesiones individuales de diagnóstico y seguimiento con el fisioterapeuta
- Ejercicios dirigidos por el fisioterapeuta que irá controlando en todo momento las posturas
- Se utilizarán diferentes materiales (pelotas, palo...) para la realización de los ejercicios
- Se evitarán los movimientos bruscos y todo fluirá de manera lenta y relajada a la vez que firme

Contenido

- Posturas dinámicas
- Ejercicios globales
- Automasajes
- Estiramiento activo
- Conciencia corporal

Veamos un video



Haga clic en el video o escanee el código QR con su dispositivo móvil.

Infórmate y participa.

Oferta formativa

260€ / alumno/a

Subvencionable a través
de FUNDAE

Inscripciones

formacion@gesinor.com

T. 948 197 266

Dónde se imparte

Avda. Roncesvalles 20, 2ºIzq

Polígono Industrial Olloki

31620 Huarte, Navarra

