



Aprende como, cuando y donde quieras con nuestros talleres digitales

Este mes de marzo tienes a tu disposición nuestros talleres digitales grabados.

Prevención del cáncer de colon

Para prevenir el cáncer colorrectal, podemos evitar los factores de riesgo existentes incorporando en nuestro día a día hábitos o conductas saludables. En este taller hablaremos de cómo conseguirlo, así como de la enfermedad, sus síntomas y de cómo detectarla a tiempo.

[Entra](#)

Salud hormonal en la mujer

¿Cómo debemos alimentarnos en función de las diferentes etapas de la vida por las que pasa la mujer? ¿Qué alimentos debemos escoger durante el proceso del ciclo hormonal femenino o cómo podemos mejorar los síntomas de patologías de tipo ginecológico más habituales? Daremos respuesta a este tipo de preguntas, entre otras, para conocer más a fondo la salud hormonal en la mujer.

[Entra](#)



TALLERES PRÁCTICOS

NOVEDAD

Meditación centrada en la emoción

Busca un momento tranquilo y practica con esta meditación centrada en la emoción.

[Entra](#)

Método 5P para el suelo pélvico

En esta sesión pondremos en práctica el método 5P, que es un método de entrenamiento y corrección postural cuyo objetivo principal es mejorar el tono abdominal y del suelo pélvico. Para ello se utiliza un tronco de madera sobre el cual trabajaremos a lo largo de la sesión. Este tronco genera la activación de las fibras tónicas de nuestra musculatura y favorece la reeducación de nuestra postura y respiración. Para poner en práctica la sesión necesitaremos:

- Tronco de eutonía o tronco propioceptivo.
- Banda elástica.
- Pelota de tenis.

[Entra](#)