

## Informació addicional

Duració: 10 hores  
Preu d'inscripció: 30 €

## Lloc de realització:

Seu de l'Institut Menorquí d'Estudis  
(Can Victori, Camí des Castell, 28. Maó)

## Per a més informació i inscripció:

[www.uimir.cime.es](http://www.uimir.cime.es) / [uimir@cime.es](mailto:uimir@cime.es)  
Tel. 971351500

### ORGANITZA



AJUNTAMENT DE  
MAÓ - MAHÓN



CONSELL INSULAR  
DE MENORCA



MENORCA  
TALAIÒTICA  
Candidata Patrimoni Mundial  
Única al món



Universitat  
de les Illes Balears



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



UOC  
Universitat Oberta  
de Catalunya  
[www.uoc.edu](http://www.uoc.edu)

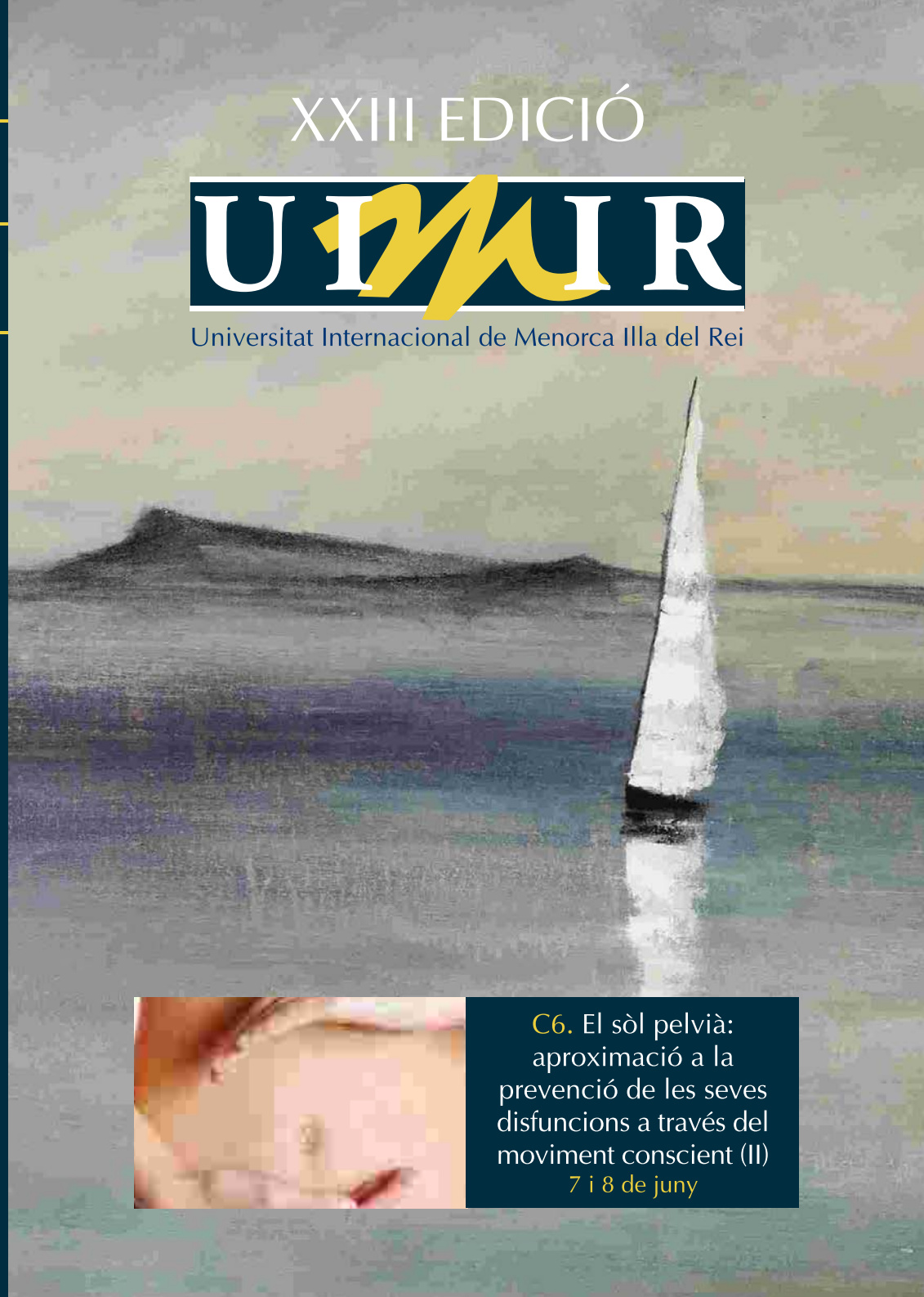


CONSELL INSULAR DE MENORCA

# XXIII EDICIÓ

# UIMIR

Universitat Internacional de Menorca Illa del Rei



**C6. El sòl pelvià:**  
aproximació a la  
prevenció de les seves  
disfuncions a través del  
moviment conscient (II)  
7 i 8 de juny

Segueix-nos a



# C6 El sòl pelvià: aproximació a la prevenció de les seves disfuncions a través del moviment conscient (II)

## Coordinadora i professora:

Elisa Bosch Donate, Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la Universitat de les Illes Balears

## Participants a qui va adreçat principalment

A totes aquelles persones que treballin amb el cos (professorat de gimnàstica, ballarins, actors...), professionals de la salut o en general a persones que estiguin interessades a descobrir una metodologia de treball conscient del sòl de la pelvis i que hagin cursat la primera part del curs o puguin acreditar alguna formació prèvia.

## Objectius

- Revisar l'anatomia i fisiopatologia del sòl pelvià
- Aprendre la relació entre el sòl pelvià, la faixa abdominal i la caixa toràtica
- Aportar pautes de prevenció de les disfuncions del sòl pelvià
- Reflexionar al voltant dels factors de risc de les disfuncions del sòl pelvià

## Descripció del curs. Metodologia

Aquesta segona part del curs "El sòl pelvià: aproximació a la prevenció de les seves disfuncions a través del moviment conscient", està dirigit a aprofundir en l'anatomia i fisiologia del sòl pelvià en relació a la faixa abdominal i la caixa toràtica.

Durant les sessions teòriques es revisaran conceptes bàsics de la fisiopatologia de les disfuncions del sòl pelvià i s'aportaran pautes i exercicis per poder fer una bona cura i prevenció.

La proposta metodològica es basa en l'experimentació personal i la consciència corporal. Aquest curs és en la seva major part pràctic amb un objectiu principal: sentir per poder aprendre.

Les classes pràctiques tindran sempre la mateixa estructura; primer es farà una observació de diferents materials gràfics, on es podran conèixer estructures anatòmiques de la pelvis i posteriorment es farà una proposta de treball en moviment.

## Programa

### Divendres, 7 de juny

#### SESSIÓ 1

**de 16.00 a 20.30 h**

- Introducció a la metodologia del curs
- Revisió dels conceptes d'anatomia i fisiologia de la cavitat de la pelvis, cavitat abdominal i cavitat toràtica

**18.30 a 18.45 h.** Cafè descans

- Primera pràctica: palpació de la caixa toràtica i observació de la relació amb la musculatura del sòl de la pelvis. Principis del treball del sòl pelvià en hipopressió.
- Anotacions de les sensacions i reflexions

### Dissabte, 8 de juny

#### SESSIÓ 2

**de 9:00 a 15:00 h.**

- Segona pràctica: treball de la faixa abdominal i el sòl pelvià en hipopressió.
- Revisió de la fisiopatologia i factors de risc de les disfuncions del sòl pelvià. Prevenció de les disfuncions del sòl pelvià.

**11.45 a 12.00 h.** Cafè descans

- Tercera pràctica: exercicis de tonificació del sol pelvià i la faixa abdominal a través de l'activació voluntària i involuntària.
- Conclusions i clausura.

## Notes:

L'alumnat ha de venir amb roba còmoda, calcetins per poder anar sense sabates, i, si es possible portar una estora.