



**HIPOPRESIVOS  
TÉCNICA UDDITANA  
BANDHA**

Plaça del Poble,2  
St.Vicenç de Montalt  
936785948

**Conoces los abdominales hipopresivos? Sabías que su técnica respiratoria viene del yoga y más concretamente de la técnica Uddiyana Bandha?**

Sus beneficios son múltiples, refuerza toda la faja abdominal, ayuda a mantener una buena postura, previene dolores de espalda, fortalece el suelo pélvico, mejora la respiración, reduce la cintura y mucho más.

Si te gustaría conocer todos sus beneficios y su técnica de reeducación postural ven a probar

**CLASES LOS MARTES A LAS 17h.**

**VINE A ESPAINERAIDA,  
EL TEU ESPAI**

