



MÉTODO ARA BRASÓ

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA LA MUJER



1. INTRODUCCIÓN

- - - - x

2. QUIENES SOMOS

- - - - x

3. A QUIÉN VA DIRIGIDO EL MÉTODO ARA BRASÓ

- - - - x

4. PARA QUÉ SIRVE EL MÉTODO ARA BRASÓ

- - - - x

5. POR QUÉ FUNCIONA MEJOR QUE OTROS SISTEMAS

- - - - x

6. PRINCIPIOS Y PILARES DEL MÉTODO ARA BRASÓ

- - - - x

“

El movimiento es vida, el movimiento es salud

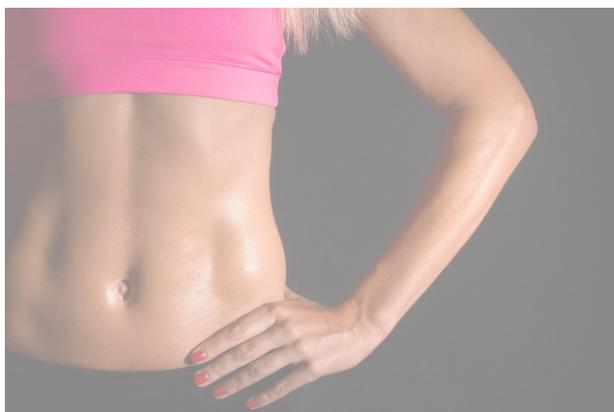
1. INTRODUCCIÓN

El cuerpo de una mujer está en continuo proceso de cambio, y pasa por distintas etapas por eso su entrenamiento se tiene que adaptar a esos procesos, para mantener, recuperar o mejorar nuestro cuerpo adaptándose a cada mujer en cada momento.

Utilizando las herramientas más eficaces para lograr nuestros objetivos, mantener a la vez nuestra salud y mejorar nuestra calidad de vida.

El método de entrenamiento Ara Brasó está enfocado a entrenar de forma global y saludable nuestro cuerpo.

Hipopresivos, trabajo de core, fortalecimiento de suelo pelvico y entrenamiento funcional y de fuerza hacen que consigamos recuperar nuestro abdomen, mantener nuestro suelo pelvico y organos en perfectas condiciones, reducir rapidamente nuestra cintura, mejorar las relaciones sexuales y aliviar dolores pelvicos entre otros muchos beneficios



2. QUIENES SOMOS

Ara Brasó



DEDICADA a la actividad física y al entrenamiento de la mujer en todas sus etapas

CONVENCIDA de que la mujer necesita un entrenamiento específico

ENAMORADA de enseñar a conocer mejor nuestro cuerpo y sus infinitas posibilidades.

Dedicada al mundo de la actividad física en diferentes ámbitos que iban desde la educación infantil hasta actividades dirigidas a mayores mi perspectiva cambia cuando al quedarme embarazada me doy cuenta de las enormes lagunas que tenía en ese momento la actividad física para mujeres, echaba en falta información y sobre todo el encontrar profesionales que te supieran asesorar y orientar en las importantes etapas por las que pasa una mujer. Deportista desde que tengo memoria me encamine desde entonces a crear un espacio en el que toda mujer encontrase las posibilidades y herramientas para poder iniciar o continuar con la actividad física tan importante para la salud de las personas y que uniera a todos aquellos profesionales tan necesarios en las diferentes etapas de la mujer.

Técnica superior actividades físicas y deportivas

Instructora pilates

Especializada en pilates embarazo y postparto

Método periné y movimiento escuela Blandine Calais-germain

Método Low Pressure Fitness

Especialista respiración y movimiento

El método de entrenamiento Ara Brasó está formado por un equipo multidisciplinar de la actividad física y la salud formado por fisioterapeutas y especialistas en suelo pélvico, entrenadores personales y nutricionistas

3. A QUIÉN VA DIRIGIDO EL MÉTODO ARA BRASÓ

A MUJERES de todas las edades y en cualquier etapa de su vida que busquen

- Un método de entrenamiento específico para ellas.
 - Recuperar su silueta cuando sientes que tu cuerpo empieza a cambiar (tu abdomen cambia a una cierta edad, te empieza a salir barriguita, notas pequeñas pérdidas de orina, pesadez en la pelvis...)
 - Reducir su cintura y recuperar su figura
 - Trabajar y recuperar patologías de suelo pélvico (incontinencia, prolapsos, dolores pélvicos, postpartos...)
 - Realizar una actividad física adaptada a tus posibilidades y necesidades
 - Deportistas que quieran mejorar su capacidad respiratoria y su control corporal (trabajo respiratorio, escuela de espalda)
 - Recuperar patologías respiratorias (covid, afecciones respiratorias, asma, postoperatorios...)
-

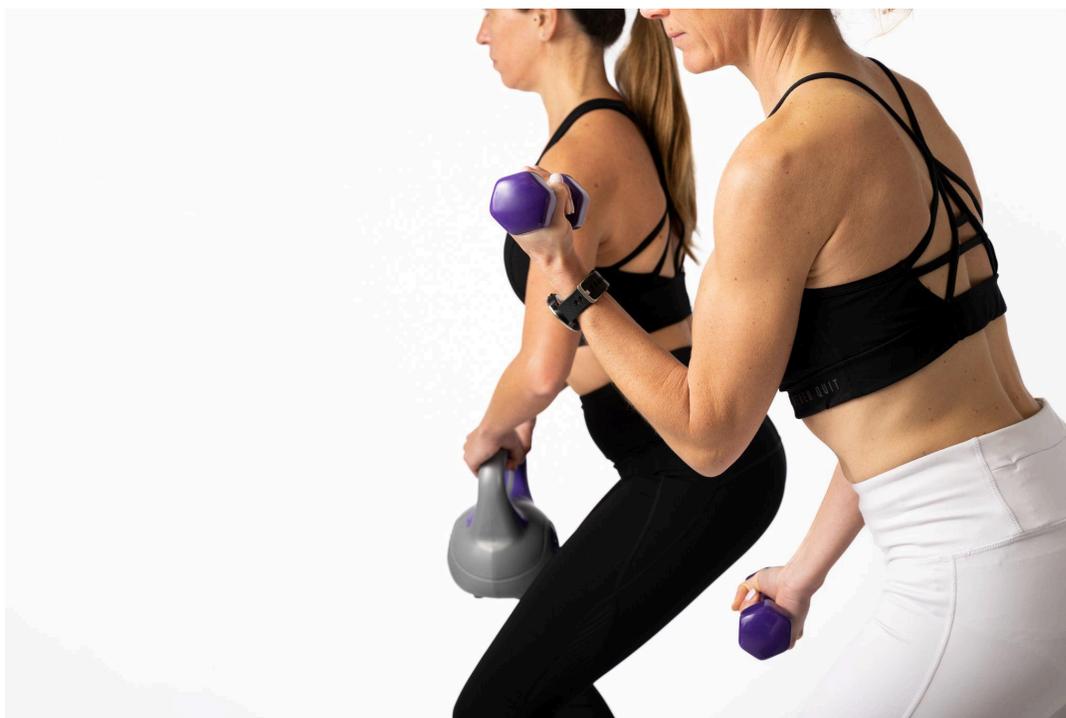
4. PARA QUÉ SIRVE EL MÉTODO ARA BRASÓ

- Para recuperar tu *silueta* cuando sientes que tu cuerpo empieza a cambiar
- Para prepararte en el *embarazo*
- Para recuperarte después del *postparto*
- Para trabajar tu cuerpo durante la *menopausia*
- Para tonificar tu suelo pélvico ante cualquier *patología* (incontinencia, prolapsos, dolores pélvicos)
- Para poder readaptar a la vida *deportiva* de forma sana y segura



5. POR QUÉ FUNCIONA MEJOR QUE OTROS MÉTODOS

- Porque ENTRENAS EN DIRECTO, con correcciones y acompañamiento guiado siempre.
- Porque cuentas con TUTORIAS individuales para mejorar tus resultados.
- Porque es un entrenamiento EXCLUSIVO diseñado para ti, tu cuerpo y tu momento.
- Porque entras a formar parte de una comunidad de mujeres comprometidas en conocerse y cuidarse, a través de grupos de whatsapp, master class y talleres



6. PRINCIPIOS Y PILARES DEL MÉTODO

- Entrenamientos exclusivos diseñados para ti.
 - Entrevista personal y asesoramiento inicial
 - Clases en directo
 - Tutorías individuales
 - Plataforma virtual con los entrenamientos talleres y master class
-
- Entrenamiento específico abdomen y suelo pélvico
 - Hipopresivos
 - Fuerza y entrenamiento funcional
 - Postura
 - Respiración
 - Escuela de espalda

