

MASAJE PODAL

Los pies son nuestro sostenimiento, en ellos recae nuestro peso corporal y son éstos los que nos dan estabilidad al ejercer presión al caminar.



El pie también es un órgano vital en la práctica de cualquier modalidad deportiva.

Unos pies sanos y bien cuidados facilitarán la consecución de resultados deportivos óptimos.

Además, debemos tener en cuenta que en la mayoría de las profesiones actuales, hay personas que deben estar de pie durante 8 o más horas.



Y es que los pies están “tan lejos de nosotros” que solo les prestamos atención cuando, por lo general duelen o causan impotencia funcional de la marcha, eso en los mejores casos, así que los pies son los grandes olvidados de nuestro cuerpo y sin embargo en nuestros pies es donde van a parar multitud de terminaciones nerviosas.

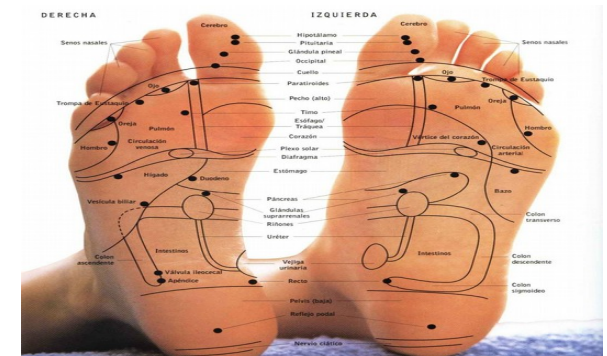
¿Qué mejor, que después de la jornada laboral y/o deportiva poder disfrutar de un buen masaje en los pies?



¿Pero es lo mismo el masaje podal que la reflexología podal o sus zonas reflexógenas?

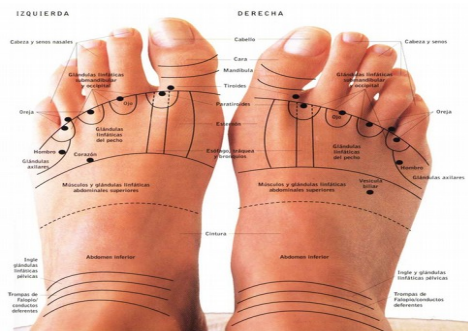
El masaje podal hace referencia al arte de utilizar técnicas de masaje como amasamientos, fricciones, presiones, movilizaciones, técnicas de percusión, roces etc.

Mientras la reflexología podal es una técnica milenaria de masaje y complementaria de otras técnicas basada en la estimulación de puntos específicos sobre los pies, denominado zonas de reflejo.



La planta del pie y el pie en su conjunto representa de forma esquemática la totalidad del cuerpo y sus órganos.

El objetivo de este monográfico es dar a conocer y desarrollar el masaje podal, conocer sus zonas reflejas de manera global y favorecer el bienestar, la relajación y por ende la salud, e introducirlo dentro del contexto familiar para el beneficio y propio descanso.



OBJETIVOS

- * Conocer y desarrollar el masaje podal y sus zonas reflexógenas.
- * Contribuir con la mejora de la calidad de vida y difundir hábitos saludables de la salud.
- * Adquirir la destreza necesaria para aplicar el masaje podal.
- * Conocer y comprender los puntos reflejos del pie.
- * Conocer las indicaciones y contraindicaciones de la reflexología.
- * Conocer los efectos del masaje podal y reflexología en el individuo.

IMPARTIDO POR :

Abdón Muñoz Martínez

Fisioterapeuta

DESARROLLO PREVISTO

Enero - febrero
Martes y jueves
de 20,30 a 22;00 h
12 horas

Matrícula:
18,10 € (10,86 BONIFICADOS)



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE YECLA
CONCEJALIA DE CULTURA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
UNIVERSIDAD POPULAR

C/ SAN ANTONIO N. ° 45
TELF. 968.75.28.94

www.yecla.es

@uppopularyecla
Universidad Popular Yecla

universidad.popular@yecla.es



UNIVERSIDAD POPULAR

MASAJE PODAL



SUS

ZONAS REFLEXÓGENAS

PROGRAMACIÓN INICIAL

CURSO 2017 -2018



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA