Estiramientos de cadenas musculares

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Descripción

Las sesiones consisten en estiramientos suaves, sostenidos y conscientes, donde se trabaja la extensibilidad de las cadenas miofasciales, implicando tanto a los músculos como al tejido conectivo que los envuelve y conecta: la fascia.

Se realizan preferentemente en posiciones de descarga, con el objetivo de reducir las presiones innecesarias sobre las articulaciones y los discos intervertebrales. El trabajo se adapta a las posibilidades de cada persona respetando sus límites y su ritmo.

Esta actividad puede contribuir a liberar tensiones, mejorar la flexibilidad corporal, favorecer la movilidad articular y promover la conciencia corporal y la relajación.

Puede resultar especialmente interesante para personas con rigidez muscular, limitaciones de movilidad o molestias de espalda.

Es una propuesta orientada a mejorar el bienestar físico y favorecer una relación más consciente y respetuosa con el propio cuerpo.

Sesiones de trabajo de 90 minutos semanales concentrados en la misma sesión.

Precio por persona. Sesiones de 90 minutos, 35 € mensuales, 4 sesiones al mes.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Carmen Hernandez Tiñena (633739929) (karmeh.t@hotmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

27/10/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Plaza Fuente de la Vila 3 44610 Itinerante Calaceite Teruel Aragón España



Fecha de la Actividad

De 01/10/2026 a 30/06/2027