

Datos del plan de estudio

Curso de Gimnasia Estética Avanzado

Dirigido a: Comunidad Universitaria y Público General

Síntesis o descripción breve:

Dotar al participante con información y formación más detallada y profunda en torno a la educación y práctica para la salud con gimnasia estética y técnicas de sensibilidad a través de los sentidos para producir una sensación de bienestar y salud física, mental y anímica.

Requisitos de ingreso:

Preparatoria terminada.

Cubrir cuota correspondiente

Plan de estudios/Temario:

1. Introducción a la gimnasia estética.
2. Origen de la gimnasia.
3. Concepto de estético, estética, esteta.
4. El pasado, presente y futuro de la gimnasia estética, visto como una alternativa de gimnasia pasiva.
5. El masaje dentro de la gimnasia estética.
6. Formas de aplicación del masaje:
7. Masaje de tonificación y moldeo con:
8. Contraindicaciones.

Contacto

Nombre: Lic. Carmen Hernández

Puesto: Responsable del Área de Gimnasia Pasiva

Teléfonos: 56 22 05 58 y 56 22 00 14 ext. 40415

Email: mmakkamen@yahoo.com.mx