

INFORMACIÓN GENERAL

JORNADAS DE PREVENCIÓN DE LESIONES A TRAVÉS DE LA POSTURA Y EL MOVIMIENTO 2026

Documento actualizado a 11 de febrero de 2026

✓ **Modalidad:**

Presencial

✓ **Duración:**

10 horas.

✓ **Programa Genérico:**

- Módulo 1. Conciencia corporal y percepción del cuerpo en movimiento.
- Módulo 2. Respiración y coherencia cardíaca.
- Módulo 3. Sistema fascial y transmisión de fuerzas.
- Módulo 4. Movilidad y fluidez del movimiento.
- Módulo 5. Estabilidad y balance postural.
- Módulo 6. Alineación postural e integración funcional.

✓ **Fecha:**

Sábado 11 de abril de 2026.

✓ **Horario:**

9:00 a 14:00 y de 15:00 a 20:00

✓ **Lugar:**

Pabellón de la Ciudad Deportiva Miraflores.

- ✓ **Objetivo:** Ofrecer una formación práctica y vivencial que ayude a todas las personas que tengan relación profesional en el ámbito de la salud y la actividad física, a entender el cuerpo como un sistema integrado, donde la postura prepara el movimiento y el movimiento reorganiza la postura. Las personas participantes aprenderán a identificar desequilibrios, corregir patrones ineficientes y aplicar estrategias de prevención, tanto en su práctica personal como profesional. Brindar recursos para prevenir lesiones, optimizar el rendimiento y promover una cultura del movimiento consciente y saludable en la población.

✓ **Plazas limitadas:**

22 plazas, por estricto orden de inscripción.

✓ **Dirigido a:**

Personas interesadas mayores de 18 años.

✓ **Teléfonos de contacto:**

* Coordinación de los cursos..... **687 744 716**

* Servicio de administración Deportes..... **922 423 100**

✓ **Correo electrónico:**

servicio.deportes@cablapalma.es

IMPORTANTE:

- La organización se reserva el **derecho de modificar** las fechas previstas de manera motivada, informando con tiempo de antelación suficiente siempre que sea posible.
- Esta comunicación podrá sufrir modificaciones, en cuyo caso, quedará reflejado en la "Fecha de actualización".