

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

UN DÍA PARA CONMEMORAR

Yoga kinésico y Ejercicios Hipopresivos

Lic. Virginia Sosa

¿QUÉ ES?

EL YOGA KINÉSICO Y EJERCICIOS HIPOPRESIVOS

Es una *Técnica de Movimiento Terapéutico* creado por la Lic. Virginia Sosa para entrelazar los conocimientos de Conciencia Postural, Biomecánica y el saber kinésico con los beneficios correctivos de las asanas de Yoga.

¿CÚAL ES

SU OBJETIVO?

Su principal objetivo es *intervenir de manera terapéutica* sobre múltiples patologías que provocan malestar y dolor (*escoliosis, dorso curvo, síntomas de patologías discales y limitaciones de la movilidad en general*).

A través de movimientos, respiración consciente y abdominales hipopresivos se logra activar el *Sistema Parasimpático*, generando en el organismo varios efectos de bienestar, como relajación muscular, mental y corrección postural.



COLEGIO DE KINESIÓLOGOS
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

UN DÍA PARA CONMEMORAR

Rehabilitación Uroproctoginecológica

Lic. Gabriela Chaij y Lic. Virginia Menescaldi

¿QUÉ ES LA

INCONTINENCIA URINARIA?

Es toda pérdida involuntaria de orina.

Está asociada principalmente a esfuerzos como estornudar, toser, levantar peso, así como también al deseo urgente de orinar.

¿CUÁLES SON

LOS SÍNTOMAS?

- Aumento en la frecuencia de ir al baño de día y de noche.
- Sensación de peso en los genitales.
- Pequeñas pérdidas involuntarias de orina al hacer algún esfuerzo.
- Escapes de gases.
- En los niños, se manifiesta por las noches al mojar la cama.



COLEGIO DE KINESIÓLOGOS
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

UN DÍA PARA CONMEMORAR

Cáncer de mama

*Lic. Andrea Balagna, Lic. Verónica Cuzzo y Lic. Sandra García,
acompañadas por la asociación Rosas del Plata de Tigre.*

¿QUÉ ES

ROSAS DEL PLATA?

Es un equipo de remo de mujeres que tuvimos cáncer de mama y remamos en Botes de conjunto o Botes Dragon. Pertenece a un movimiento mundial de remadoras Rosas.

¿POR QUÉ

REMAMOS?

- Para demostrar que se puede tener una vida plena y activa luego del diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.
- Para fortalecernos y no caer en recaídas.
- Para reducir el linfedema en las mujeres que lo padecen luego de la extracción de ganglios axilares.
- Porque la actividad física nos hace bien física y psíquicamente.

¿POR QUÉ

CONCIENTIZAR?

- Porque nadie mejor que nosotras sabe decir que estamos sanas y activas gracias a la detección temprana.
- Porque en el mundo se reduce año a año 2% el margen de muerte por cáncer de mama desde que comenzaron las campañas de concientización como el Octubre rosa.



**COLEGIO DE KINESIÓLOGOS
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES**