

**1.SUELO PÉLVICO: QUE É, ONDE ESTÁ,  
EXERCICIOS, HIXIENE...**

**2.RESPIRACIÓN : IDENTIFICAR O NOSO  
PATRÓN RESPIRATORIO, PATRÓN IDEAL E  
APRENDIZAXE PRÁCTICO EN DIFERENTES  
POSICIÓN**

**3.CONCEPTO DE CONCIENCIA CORPORAL E  
AUTOELONGACIÓN**

**4.EXPLICACIÓN E PRÁCTICA DE EXERCICIOS  
DE CONCIENCIA CORPORAL E MOBILIDADE  
VERTEBRAL E PÉLVICA**

**5.EXERCICIOS DE CONCIENCIA E ACTIVACIÓN  
DE SUELO PÉLVICO, EXERCICIOS TRANSVERSO  
DO ABDOMEN**

**6.PILATES: PRESENTACIÓN DO MÉTODO E  
CLASE PRÁCTICA**

**7. HIPOPRESIVOS: PRESENTACIÓN E CLASE  
PRÁCTICA**