

MONTSE BAÑOS

PRESENTACIÓN

Soy, y no necesariamente en este orden: madre y mujer, estoy abierta a aprender continuamente, fascinada por la capacidad humana de regeneración natural, por la química del cerebro y, una buscadora incansable de conocimiento.

Formada en Fisioterapia, especialista en disfunciones uro-ginecológicas, Medicina tradicional China y PNL. Hace siglos que la Medicina China reconocía las emociones como elemento importante en la salud.

Múltiples terapias actuales trabajan en la relación que guarda el componente anímico sobre el estado de salud de nuestro cuerpo y, por lo tanto, la importancia de nuestro estado emocional.

Es por eso que actualmente, aglutino la experiencia profesional adquirida durante los 28 años que llevo de profesión y, mi extensa formación integrando todos mis conocimientos con el objetivo de acompañar con mis terapias a mis pacientes en el camino del restablecimiento de la salud propia.

Las mujeres, a lo largo de nuestra vida, estamos afectadas por una serie de transformaciones atadas en gran parte a nuestra función reproductora. Nuestro sistema hormonal transforma nuestro cuerpo y a veces nuestro estado de ánimo. Haber pasado por gran parte de estas transformaciones, me ha llevado a diseñar unos talleres para tomar conciencia y trabajar la globalidad de nuestro cuerpo tanto en el ámbito físico como anímico, dando especial atención a la zona pélvica. Son talleres dónde abordamos cómo mantener y reestablecer las funciones pélvicas que se hayan podido ver alteradas por la maternidad, o el proceso natural de la menopausia. Por tanto, el trabajo se dirige a prevenir o recuperar incontinencias urinarias y fecales, vaginismos, congestiones pélvicas, pérdida de la libido, etc.

Con esta finalidad, uso distintas técnicas y una de ellas es la llamada: Gimnasia Abdominal Hipopresiva.

Mis clases de Gimnasia Abdominal Hipopresiva parten de un trabajo mecánico músculo-esquelético para despertar la energía propia de las estructuras pélvicas, trabajando desde la presencia. Iniciamos el trabajo con un pequeño calentamiento con movimientos de danza oriental, seguimos con una variada elección de ejercicios abdominales hipopresivos y acabamos con unos minutos de relajación profunda.

Como seres individuales necesitamos una atención personal. Pero estamos integrados por un todo energético y necesitamos sensaciones y estímulos parecidos. Por este motivo, en mis clases de ejercicios hipopresivos se trabaja en pequeños grupos. És un gran placer sentir como el hecho de mover nuestra energía de forma individual, nos retroalimenta como grupo.

FORMACIÓN ACADEMICA

Diplomada en Fisioterapia, formada en Disfunciones uro-ginecológicas en el post-grado de Neuromiostática visceral Céfal-Abdómino- Pelviana de la mano de Marcel Caufriez.

Llicenciada en Medicina Tracional China por la Escuela MTC de Barcelona/ Universidad MTC de Pekín. Reconocida por la Fundación Europea de MTC.

Practitioner y Máster en PNL de nueva Generación en el Instituto Neuron con Allan Santos, Quiromasagista. Máster en Gerontología Social por la Universidad Bosch y Gimpera.