

MONTSE BAÑOS

PRESENTACIÓ

Sóc, i no, necessàriament en aquest ordre: mare i dona, oberta a aprendre contínuament, fascinada per la capacitat humana de regeneració natural, per la química del cervell, i una buscadora incansable del coneixement.

Formada en Fisioteràpia i especialista en disfuncions uro-ginecològiques, en Medicina Tradicional Xinesa i en PNL.

Ja fa molts segles que la Medicina Xinesa reconeixia les emocions com a element important en la salut.

Múltiples teràpies actuals treballen la relació que té el component anímic, sobre l'estat de salut del nostre cos i per tant la importància del nostre estat emocional.

És per això que actualment aglutino l'experiència professional adquirida durant els meus 28 anys de professió, i la meva extensa formació integrant tots els meus coneixements, amb l'objectiu d'acompanyar amb les meves teràpies, els meus pacients, en el camí del restabliment de la pròpia salut.

Les dones, al llarg de la nostra vida, estem afectades per tot un seguit de transformacions lligades en bona part a la nostra funció reproductora. El nostre sistema hormonal transforma el nostre cos i a vegades el nostre estat d'ànim. Haver passat per bona part d'aquests transformacions m'ha portat a dissenyar uns tallers per a prendre consciència i treballar la globalitat del nostre cos, tant en l'àmbit físic com anímic, donant una atenció especial a la zona pèlvica. Són tallers on abordem, des de diferents perspectives, com mantenir i restablir les funcions pèlviques que s'hagin pogut veure alterades per la maternitat o pel procés natural de la menopausa. Per tant, el treball va adreçat a prevenir o recuperar incontinències urinàries i fecals, vaginismes, congestions pèlviques, pèrdua de la líbido, etc..

Per aquesta fi, utilitzo diferents tècniques i una d'elles és la Gimnàstica Abdominal Hipopressiva.

Les meves classes de Gimnàstica Abdominal Hipopressiva parteixen d'un treball mecànic músculo-esquelètic, despertant l'energia pròpia de les estructures pèlviques, treballant des de la presència. Iniciem el treball amb un petit escalfament amb moviments de dansa oriental, seguim amb una variada tria d'exercicis abdominals hipopressius i acabem amb uns minuts de relaxació profunda.

Com a éssers individuals, necessitem una atenció personalitzada; però com que estem integrats per un tot energètic, necessitem sensacions i estímuls semblants. Per aquest motiu, en les meves classes d'exercicis hipopressius és treballa en petits grups. És un gran plaer sentir com el fet de moure la nostra energia de forma individual ens retroalimenta com a grup.

FORMACIÓ ACADÈMICA

Diplomada en Fisioteràpia, formada en Disfuncions uro-ginecològiques en el post-grau de Neuromiostàtica visceral Cèfalo-Abdòmino-Pelviana de la mà del Marcel Caufriez,

Llicenciada en Medicina Tracional Xinesa a l'Escola MTC a Barcelona/ Universitat MTC de Pekin. Reconeguda per la Fundació Europea de MTC.

Practitioner i Màster en PNL de nova Generació a l'Institut Neuron amb l'Allan Santos,

Quiromassatgista,

Master en Gerontologia Social per la Universitat Bosch i Gimpera.