



CERTIFICACIÓN WAFF® TRAINER

PRÓXIMAS CONVOCATORIAS

VILLAJOSYA - ALICANTE

Sábado 14 Septiembre 2019

LEIT MOTRIZ – C/ Constitución, 33 – 03570 Villajoyosa (Alicante)

MADRID

Sábado 28 Septiembre 2019

CIUDAD DE LA RAQUETA – C/ Monasterio de El Paular, 2 – 28049 Madrid

BARCELONA

Sábado 9 Noviembre 2019

A concretar en función nº de asistentes

SEVILLA

Sábado 23 Noviembre 2019

A concretar en función nº de asistentes

FORMADOR

La formación será impartida por Bernabé Machío, Fisioterapeuta y Osteópata CO, y Waff® Master Coach formado en el Método Waff® en Montpellier (Francia).

Tras la formación se entregará el Diploma que acredita la Certificación realizada sobre el Método Waff®.



PROGRAMA

Teoría

- **Introducción a la metodología del trabajo con Waff®**
- **Diferencias de tamaño y material en relación al uso y posibilidades deportivas y terapéuticas.**
- **Complejo propioceptivo**
- **Sistema propioceptivo: fisiología, evaluación y posibilidades deportivas**
- **Captore posturales: test diagnósticos y planteamiento de ejercicio propioceptivo.**
- **Beneficios del trabajo propioceptivo**
- **Evidencia científica del uso de la inestabilidad**
- **Bases y principios del trabajo propioceptivo**
- **Consideraciones fundamentales en el desarrollo de un plan de trabajo en inestabilidad con el Método Waff®**

Práctica

- **Activación pre-training**
- **Protocolo de progreso en squat**
- **Protocolo de progreso en lunge**
- **Protocolo de progreso en glúteos e isquiotibiales**
- **Protocolo de progreso en plank**
- **Protocolo de progreso en activación abdominolumbopelvica**
- **Protocolo de progreso en miembro superior**
- **Aplicación de otras herramientas de entrenamiento con Método Waff®**
- **Circuito Waff®**
- **Back to the calm**
- **Stretching con Waff®**

Stress out

- **Influencia y consecuencias del estrés en el sistema musculoesqueletico.**
- **Protocolo de relajacion con Waff® Max**

DURACIÓN

6 horas - De 09.00h a 15:00h



PRECIO

El precio de la formación por persona es de 195€ + IVA: 235,95€.

FORMA DE PAGO

- **Reserva de plaza.-** Para formalizar la reserva de plaza, es necesario realizar una transferencia por importe de 60€, indicando en el concepto nombre y apellidos de la persona que va a asistir y la ciudad.

Titular: WaffStudio Spain – BartolFiveGroup
Cuenta: Bankia ES34 2038 1013 1560 0095 5006

- **Formación.-** El importe restante (175,95€) se abonará, como máximo 10 días antes de la fecha de la formación, mediante transferencia en la cuenta bancaria indicada anteriormente.

Para más información, no dudes en contactarnos,
estaremos encantados de ayudarte

hola@waffstudio.com

es.waffstudio.com

 @go_method