



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

MÉTODO

5P

LOGSURF

3 y 4 de Julio de 2025

CDMX



/ 449 137 2050



/ ANDARE CERTIFICACIONES

OBJETIVOS

Tener un abordaje global dentro de lo que es el complejo abdomino-lumbo-pélvico.

Trabajar la musculatura abdomino-lumbo-pélvica, principalmente para asentar la base del movimiento, la activación muscular y la calidad de los tejidos, todo ello bajo una perspectiva postural.

Poder entender como una postura puede dañar y perpetuar una patología o sintomatología que aborde la esfera abdomino-lumbo-pelvica.

Proponer herramientas que mejoren aquellas patologías como la incontinencia urinaria postural, las presiones abdomino-lumbo-pélvicas, la mala gestión de la contracción muscular, desde un abordaje global.

Entender como mejorar la propiocepción de todo el cuerpo.

Este método será una herramienta para trabajar en clínica y es completamente coadyuvante con el resto de técnicas que conforman todo el entrenamiento de la musculatura abdomino-lumbo-pelvica.



PROGRAMA

PROGRAMA

9h00 – 14h00

Recibimiento de los participantes, reparto del material didáctico. Presentación de los profesores.

Bases anatomo-fisiológicas del método 5p

- Histología del tejido conjuntivo
- Fisiología e histología de la musculatura estriada
- Vías de activación muscular
- El espacio manométrico abdominal
- Anatomía y fisiología del suelo pélvico femenino.
- Referencias óseas: en función de como este el marco óseo así se comporta mi musculatura pélvica.

El diafragma

- Histología y fisiología del diafragma
- Relación con sus músculos vecinos.
- La respiración dinámica y fisiológica.
- Práctica: los tiempos respiratorios

El abdomen

- Histología fisiología de la cincha abdominal
- Sinergia abdomino-perineal
- Practica: sentir los músculos abdominales transverso del abdomen, Oblicuo interno, Oblicuo externo y Recto del abdomen.
- Trabajo con ecografía para la visualización de los diferentes planos musculares

15h30 - 19h30

Taller practico:

- Visualización de los planos perineales.
- Movilidad pélvica y gestión de las presiones.
- Periné superficial- periné Profundo
- Periné voluntario- periné reflejo.

El tronco lado redondo:

- Bateria de ejercicios propioceptivos para trabajar el:
 - Core podal
 - Fascia plantar
 - Desbloqueo de la tibiotarsiana
 - Desbloqueo de rodilla
 - Desbloqueo de la coxofemoral.

Ejercicios que permiten mejorar la calidad y efectividad del lado redondo y que mejoran la propiocepción perineal y el trabajo de la musculatura profunda de la acción de erección vertebral refleja.

PROGRAMA

9h00 – 12h00

- Taller práctico Lado redondo más lado surf

Ejercicios de activación refleja de la musculatura profunda corporal.

Pautas de tratamiento y aplicación en función de las diferentes patologías pélvicas.

Ejercicios para activar el CALP y El diafragma pélvico desde la via de activación refleja.

Vejiga y micción, prolapsos pélvicos con apoyo ecográfico.

Observación y valoración externa

- Postural
- Torácica
- Abdominal
- Pélvica

Apoyo ecográfico.

12h30 - 15h30

• Taller práctico dedicado a la Valoración de la postura y de como afectan las cadenas musculares en las patologías del diafragma abdominolumbopélvico.

• Taller de valoración intracavitaria para diferenciar entre el periné voluntario y el perine refleja, encontrar las sinergias abdominoperineales

• Trabajo de las presiones intraabdominales e intratorácicas.

• Taller de Tronco Lado redondo más lado surf más lado sur con cincha.

15h30– 19h30

• Taller práctico de LA RESPIRACIÓN

• Tipos de Torax y de respiraciones asociadas a cadenas musculares.

• Como afecta la respiración al diafragma pélvico

• Trabajo del diafragma y liberación de la respiración: Ejercicios para desbloquear el diafragma, liberar la respiración y recuperar la fluidez respiratoria.

Taller final de tronco ejercicios en grupo para clases colectivas y para reactivar la tonificación abdomino-perineal.

• Explicación teórica

• Valoración del curso y cuestiones

Fin del curso

PONENTE

BEGOÑA CALDERA BREA



EXPERIENCIAS LABORALES:

Ene12- Act. | FisisMedit | Madrid, España

Trabajando como Fisioterapeuta en una Clínica multidisciplinar realizando las siguientes tareas:

- Reeducción del Suelo Pélvico femenina y masculina (incontinencia urinaria, prolapsos, incontinencia anal, fisuras anorrectales, hemorroides, estreñimiento, disfunciones sexuales)
- Preparación al parto y reeducación postparto.
- Gimnasia abdominal hipopesiva.
- Tratamiento de Dolor Pélvico Crónico.
- Gimnasia para embarazadas.
- Impartiendo Formación en colaboración con

Chantal Fabre Clergue:

- Bases y fundamentos de laPelviperrineología.
- Método de reeducación perineal propioceptiva.
- Reeducción y sexualidad.
- Embarazo periné, nutrición y sexualidad.
- Reeducción ano-rectal

Impartiendo formación en centro FISIOMEDIT

- Electroterapia y Biofeedback aplicada a la urigenocología y proctología.
- Reeducción masculina
- Tratamiento de Dolor Pélvico Crónico.
- Gimnasia para embarazadas.

Nov02- Sept 06 | CENTRE POUR TOUT PETITE ELISABETH L PANOUSSE | Paris, Francia

Centro multidisciplinar infantil, realizando las siguientes funciones:

- Fisioterapia motora para la reeducación de los niveles de evaluación motriz del paralítico cerebral.
- Realización de: corsés para las escoliosis del IMC; moldes y escayolas para el tratamiento de la espasticidad infantil.
- Trabajo con hidroterapia e hipoterapia.
- Tratamiento post cirugía, ostiocondritis infantil
- Estudio de la marcha en el paralítico cerebral.
- Trabajo multidisciplinar con pediatras especializados, logopedas, ergoterapeutas.

FORMACIÓN:

1999 - 2002

Diplomatura en Fisioterapia, Universidad Alfonso X El Sabio.

2010

Master en Fisiosexología, Univ. de Barcelona. Impartido por Marcel Caufriez y Sara Esparza.

FORMACIÓN RELACIONADA:

2017

- Entrenamiento de la musculatura abdominal y del suelo pélvico según el Método T.A.D.®
Beone center. Madrid.
- Fisioterapia en disfunciones digestivas y proctología.
Sara Esparza. Fisiomedit. Madrid

2016-2017

- Las cadenas musculares según el método GDS. Centro de formación Phillipe Campignon.
Madrid.

2016

- Nutrición terapéutica aplicada y la uroginecología. Itziar gonzalez de arriba. Madrid
- Diagnóstico y terapia manual en embarazadas y Postparto. Madrid: Fisiomedit.

2015:

- Tipologías pélvicas según el método GDS. Fisiomedit Madrid
- Utilización corporal y gimnasia propioceptiva: reeducación de la postura y el movimiento. Fernando Jiménez formador de la escuela GDS - Fisiomedit. Madrid.

2014

- Respir- acciones, método GDS cadenas musculares. Phillipe Campignon. Fisiomedit. Madrid
- Reeducación masculina: abordaje fisioterápico en las disfunciones urológicas del periné masculino.
Fisiomedit. Madrid
- Curso de posturología clínica, Escuela superior de Posturología Villeneuve. Madrid.
- Curso de PNS periné posturoneuralterapia , Escuela superior de posturología Villeneuve. Madrid.

2011

- Curso "Método Niromathe", Impartido por Dr. R. Branly y M. Thierry Vandorme. Lion, Francia.
- Curso de "Terapia manual en dolores Pelviperineales", Instituto Superior de Terapia Manual.
Impartido por Dominic Bonneau. Avignon, Francia
- Diploma Universitario de "Estática pélvica y urodinamia" por la Universidad de Montpellier. Francia.

2010

- Curso sobre el "Tratamiento de la bronquiolitis y del asma del recién nacido". ARBAM. Marsella. Francia.
- Curso de "Técnicas y Gimnasia abdominal hipopresiva".
Impartido por Marcel Caufriez. Madrid

2009

- Curso del "Método ABDO-MG", Impartido por Luc Guillarme. Marsella.
- Curso "Periné, Sexualidad y Maternidad". En Perineform (impartido por Chantal Fabre Clergue). Marsella.
- Curso "Reeducación ano-rectal". En Perineform (impartido por Chantal Fabre Clergue y Michel Bouvier). Marsella. Francia.
- Curso "Reeducación y Sexualidad". En Perineform (impartido por Chantal Fabre Clergue). Marsella.

- Curso "Método propioceptivo pelviperineal". En Perineform (impartido por Chantal Fabre Clergue). Marsella.
- Curso "Bases y Fundamentos de la Reeducación Perineal". En Perineform (impartido por Chantal Fabre Clergue). Marsella.

2007

- Curso "Fisioterapia Obstétrica". E.U. de Enfermería y Fisioterapia de Toledo. Toledo.
- Curso "Fisioterapia en uroginecología y obstetricia: Disfunciones Pelviperineales". Impartido por Centro Davida Rehabilitación. Madrid.

2006

- Curso "Evaluación motora funcional global", Fundación Ellen Poidatz, París.

2005

- Curso "Niveles de Evolución motora del niño", Método LeMetayer, C.D.I, París.

2001

- Diploma en "Fisioterapia y Dolor" por la Universidad en Alcalá de Henares, Madrid.

INTERVENCIONES Y PONENCIAS:

- Entre dos manos. “ kegel si o Kegel no”. Madrid.
- Rencontre a deux mains. “ la reeducation de la constipation terminale”. Marseille 2016.
- Encuentro a dos manos congreso Franco- Español. “ Reeducación propioceptiva perineal 5p”, “la valoración postparto”. 2015 Madrid.
- Ponencia: Algias perineales ligadas a los desequilibrios posturales. “ Curso de actualización de patologías de suelo pélvico 2015” Hospital la Paz. Madrid.
- Jornadas franco-marroquíes JFM 2015; Realización de diversos talleres sobre preparación física durante el embarazo, preparación perineal y reeducación post-parto. Método 5P.
- Ponencia: Nouvelles aproches du perles intima. “ Rencontre a deux mains 2014” Marsella Francia.
- Taller de reeducación ano-rectal. “ Rencontre a deux mains 2014” Marsella Francia.
- Ponencia: papel de la fisioterapia en los prolapsos pélvicos. “Curso de actualización de patologías de suelo pélvico 2014” Hospital La Paz. Madrid.
- Taller de reeducación de la incontinencia anal del post-parto. “Rencontre a deuxmains 2013” Marsella. Francia.
- Taller sobre La Reeducación del Estreñimiento Terminal InfogynTarbes 2012. Tarbes. Francia.
- Intervención sobre Método Propioceptivo Pelvipereineal en ponencia de “Las primeras jornadas de suelo pélvico” en La Universidad Europea de Madrid. Mayo, 2012.
- Congreso I de Capenergy. Ponencia sobre el Tratamiento de las cicatrices por episiotomía y cesárea con aparatos de diatermia profunda (radiofrecuencia). Septiembre 2012.

PUBLICACIONES:

- Autora del libro “La aventura con más bombo” Editorial Rojo de Fassi. Noviembre 2012.
- Reeducación del Suelo Pélvico femenina y masculina (incontinencia urinaria, prolapsos, incontinencia anal, fisuras anorectales, hemorroides, estreñimiento).
 - Preparación al parto y reeducación postparto.
 - Gimnasia abdominal hipopesiva
 - Tratamiento de Dolor Pélvico Crónico.
 - Gimnasia para embarazadas.

INFORMACIÓN ADICIONAL

LA CERTIFICACIÓN CONTARÁ CON DOBLE AVÁL:

- **ANDARE CERTIFICACIONES**

Empresa legalmente constituida, facultada para llevar a cabo la realización de formaciones enfocadas en fisioterapia) | Escritura No.12396 Vol. 247

- **GLOBAL UNIVERSITY**

RVOE SEP 20221025

- 1 Tronco
- 1 Winer Flow
- 1 Manual y 1 Pluma
- 1 Coffee Break
- 1 Certificado AVAL SEP/UNIVERSITARIO, ANDARE E INTERNACIONAL 5P CONCEPT

INSCRIPCIÓN

COSTO:

APARTA TU LUGAR CON

\$2,500

COSTO TOTAL DEL CURSO:

\$8,500 POR PERSONA

EL RESTO SE DEBERÁ LIQUIDAR A MÁS TARDAR EL DÍA DE LA CERTIFICACIÓN.

CUPO
Limitado

FORMAS DE PAGO:

PAGO TIENDAS DE AUTOSERVICIO (OXXO):
5579 0890 0045 9167 - BANCO SANTANDER

NÚMERO DE CUENTA:
65-50713763-2 (DEPÓSITO BANCO SANTANDER)

CLABE:
014010655071376327 (TRANSFERENCIAS)

A nombre de: ANDARE FISIOTERAPIA SA DE CV



> DESPUES DE REALIZAR EL DEPOSITO:

- Favor de enviar foto de tu comprobante de pago al vía whatsapp al 449 137 20 50
- Enviar foto de tu comprobante de estudios/ carta pasante / cédula profesional (en caso de ser egresado)
- Enviar nombre tal cual deseas que aparezca en tu certificado del curso.

ACEPTAMOS PAGO CON TARJETA DE CRÉDITO,
A 3 Y 6 MESES SIN INTERESES
TARJETAS PARTICIPANTES:



CLÁUSULAS

- Una vez abonada la inscripción, si el alumno no puede asistir al curso, no se le reembolsará el dinero de la inscripción.
- SI LA EMPRESA CANCELA EL EVENTO, se garantiza el reembolso del 100% de la inscripción en caso que el alumno así lo decida, o bien puede ser utilizada para otra formación de andare certificaciones.
- El costo de la formación NO incluye viáticos (hospedaje, comidas ni transporte)
- En caso de pedir factura, se cobrará el IVA.
- El alumno se compromete a actuar de forma ética, profesional, siempre con respeto y tolerancia hacia sus compañeros y profesor, generando un ambiente educativo, agradable para los asistentes.
- Cualquier alumno asistente a la formación deberá estar en un estado óptimo de salud, físico y mental, ya que Andare Certificaciones no se hará responsable ante cualquier incidente.
- Andare Certificaciones se compromete a brindar el material necesario, para un buen desarrollo de la formación.

*** SE REQUIERE UN MÍNIMO DE 25 ALUMNOS PARA QUE LA FORMACIÓN SE LLEVE A CABO**

*** AL REALIZAR EL PAGO DE INSCRIPCIÓN/APARTADO EL ALUMNO ESTARÁ ACEPTANDO TODOS LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES ANTES MENCIONADOS.**

AVISO DE PRIVACIDAD

ANDARE CERTIFICACIONES, mejor conocido como Andare Fisioterapia S.A. de C.V., con domicilio en: Calle José María Elizalde #702, Colonia Olivares Santana, Ciudad Aguascalientes, Municipio o delegación Aguascalientes, CP: 20010, en la entidad de Aguascalientes, País México, y portal de internet <https://andarecertificaciones.com> , es el responsable del uso y protección de sus datos personales.

Para cualquier duda o aclaración/ mayor información favor de mandar whatsapp al +52 449 137 2050.

Con gusto le atenderemos.



CONTACTO



LTF. JORGELUISGTZ.CHARLES



/ ANDARE CERTIFICACIONES



/ 449 137 2050

Sede: Ciudad de México