

EL PODER DE LA RESPIRACIÓN FUNCIONAL

(PLAN PERSONALIZADO DE 6 SEMANAS)

1

Evaluación del problema
y planificación de ejercicios

2

Consultorías y clases
semanales online

3

Evolución y control
de resultados



APRENDERÁS EJERCICIOS **100%** **PRÁCTICOS** PARA GESTIONAR TU CASO PARTICULAR

- Rendimiento deportivo
- Síntomas del Asma
- Estrés y ansiedad
- Problemas de sueño
- Cansancio acumulado
- Respiraciones deficientes
- ...



EVALUACIÓN DEL PROBLEMA Y PLANIFICACIÓN DE EJERCICIOS

- Formulario de autoevaluación**
- Primera reunión y diagnóstico**
- Plan de ejercicios adaptados**



2

CONSULTORIAS Y CLASES SEMANALES ONLINE



Aclaración de dudas diarias
por **WhatsApp**



Clases semanales :

Semana 1

2 clases

Semana 2-6

5 clases



3

Evaluación y control de resultados



Evaluación semanal de resultados



Planificación adaptada a los resultados obtenidos



Como mejorar tus resultados



- Tu compromiso y proactividad son imprescindibles.**
- Evaluación de tus progresos**
- Tu actitud es imprescindible**



**Precio del programa de
6 semanas**

429€



¿Donde nos puedes encontrar?



www.metodolassai.com



[@metodolassai](https://www.instagram.com/metodolassai)

**metodo
laSSai**