



Curso Profesional de:

# Stretching Global Activo



## ¿QUÉ ES EL STRETCHING GLOBAL ACTIVO? (SGA)

Es un método de estiramiento de las cadenas musculares estáticas, basado en los principios del método de Reeducción Postural Global (RPG) de **Philippe Souchard**.

## ¿POR QUÉ ESTIRAMIENTOS GLOBALES?

Porque nuestros músculos estáticos, en su permanente lucha contra la gravedad, sufren un proceso de rigidez, acortamiento e hipertonía a la que nadie puede escapar.

El bebé es muy elástico mientras permanece acostado, pero a partir del momento en que intenta levantar la cabeza, sentarse o estar de pie, tiene que solicitar la acción de los músculos estáticos (antigravitatorios), que constituyen el 80% de la musculatura esquelética. Y a partir de este momento, nunca más podrán relajarse, porque caeríamos al suelo. Por eso nunca estarán débiles, sino demasiado rígidos. Esa rigidez, con el paso de los años, produce multitud de problemas del aparato locomotor: dolor, contracturas, tendinitis, hernias de disco, artrosis, insuficiencia respiratoria, vértigos, cefaleas, así como todo tipo de deformaciones posturales: escoliosis, cifosis, hiperlordosis, desviaciones de los miembros... **De ahí la necesidad de estiramiento.**

Pero existe un grupo más reducido de músculos que no tiene una misión estática, sino que se ocupan del movimiento: son los músculos dinámicos. Cuando han terminado su acción, se relajan.

Otra particularidad de estos músculos es que para mantenernos de pie, no pueden actuar aisladamente, sino que se organizan en cadenas funcionales, de manera que cuando se lesiona un músculo, repercute en toda la cadena a la que pertenece. **De ahí la necesidad de estiramientos globales. Un estiramiento local es ineficaz.**

## LOS BENEFICIOS DEL SGA

- Disminuir nuestro bloqueo inspiratorio y oxigenarnos mejor
- Tomar consciencia de la rigidez muscular e intentar corregirla
- Aprender a cortar el círculo vicioso: rigidez, mayor esfuerzo, mayor rigidez
- Sentirnos más ágiles, frenar el envejecimiento de nuestras cadenas musculares
- Comprender la necesidad de limitar la musculación concéntrica (en acortamiento)
- Ejercitarse en la musculación excéntrica (en alargamiento)
- Mejorar la postura y suprimir el dolor (si es preciso recurriendo a sesiones individuales de RPG)

**Metodología del curso:** 40% de teoría i 60% de práctica. Sentir durante el curso todas las posturas y sus beneficios sobre uno mismo en la práctica individual y con compañeros.

Se entrega un dossier con esquemas, casos prácticos en deportes y bibliografía.

**Dirigido:** Profesionales que enseñan o entrenan en el campo de la gimnasia, rehabilitación y deporte (Entrenadores deportivos, Profesores de gimnasia y/o danza Fisioterapeutas, Médicos, ATS, Masajistas deportivos, ...)

## Programa:

- Principios RPG-Deporte
- Dualidad Muscular (Estática-Dinámica)
- Familia de posturas (Cadenas musculares)
- Autoposturas; respiratorias y para embarazadas
- 9 posturas básicas de Stretching Global Activo
- Valoración de los diferentes deportes (Ventajas-Inconvenientes)
- Ritmo semanal de S.G.A. en el deporte
- Relación Cuerpo-Mente; Relajación y visualización para eliminar el dolor, mejorar el gesto en el deporte, ...

# REQUISITOS DE ADMISIÓN

## IMPARTE

Dr. Aitor Loroño

## LUGAR

Hotel Balneario Vichy Catalán  
Avda. Dr Furest, 32  
17455- CALDES DE MALAVELLA  
GIRONA  
*Ver documento; Localización y alojamiento*

## ORGANIZA

CTG Montserrat Palacin  
Bruc,68, 5è, 1ª  
08009 - BARCELONA  
[www.ctg-mpalacin.com](http://www.ctg-mpalacin.com)  
ctg.mpalacin@gmail.com

## DURACIÓN

El curso consta de 30 horas de clases teóricas y prácticas.

Las fechas previstas son:

- Del 11 al 13 de Noviembre de 2016

## HORARIO

Mañana: de 9h a 14h

Tarde: de 15h a 20h

## IDIOMA

El curso se imparte en castellano.

**ALOJAMIENTO** *Ver documento; Localización Balneario y alojamiento*

## IMPORTE

El precio del curso es de: **480 €**, la mitad para los que quieran reciclar.

- **160 €** al matricularse y **320 €** al iniciar el curso.

Estos precios no incluyen gastos de manutención ni de alojamiento.

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

La matriculación se realizará por riguroso orden de llegada de las solicitudes. El plazo finalizará el 31 de Octubre de 2016.

## FORMA DE PAGO

El pago del curso se realizará antes de finalizar el plazo de inscripción. Los pagos se pueden realizar mediante:

- Cheque nominal a nombre de C.G.T. Montserrat Palacín.
- Transferencia bancaria (indicando el nombre y el curso) a la cuenta de la Caixa d'Enginyers numero: 3025  
IBAN: ES17 3025 0001 18 1433154237 a favor de C.T.G. Montserrat Palacín.  
BIC: CDENESBBXXX

## INSCRIPCIONES

Por ser un curso de plazas limitadas, las inscripciones se realizarán por riguroso orden de llegada de las solicitudes.

La inscripción queda formalizada con el (imprescindible) de la siguiente documentación:

- Hoja de inscripción cumplimentada.
- Dos fotos de tamaño carné (Una de ellas pegada a la hoja de inscripción).
- Fotocopia del DNI.
- Solo para los que quieran reciclar. Fotocopia del diploma del curso superior.
- Fotocopia del resguardo de pago.

## PRÁCTICAS

Traer ropa de gimnasia (mallas, traje de baño/bikini), y esterilla.

## DIPLOMA

Al final del seminario se entregará un certificado de asistencia y un diploma expedido por la Universidad de Terapia Manual de Saint Mont.

## **NORMATIVA SOBRE LOS CURSOS DE SGA.**

Estos cursos van dirigidos exclusivamente a profesionales de la salud y del deporte.

### **ASISTENCIA**

Es obligatoria una asistencia mínima de un 80% en cada seminario, para ello se realizará un control de firma diario.

### **CANCELACIONES**

1. El importe de la inscripción será devuelto en un 50% si la cancelación, a instancia del alumno, se notifica por carta antes de que finalice el plazo de la misma. Si ésta se produce con posterioridad, no tendrá derecho a ninguna devolución.
2. Si la cancelación es imputable a la organización se devolverá la totalidad del importe pagado, si ésta se produce antes del inicio del curso, en caso de producirse una vez iniciado el curso se devolverá la parte proporcional a las horas recibidas.

### **DERECHOS DE GRABACIÓN E IMAGEN**

1. Con la firma de la hoja de inscripción el alumno autoriza al C.T.G. Montserrat Palacín a la grabación, uso y publicación de las imágenes o videos en la que el Vd. aparece en cualquier tipo de soporte escrito o electrónico y sin limitación de tiempo.
2. El alumno está autorizado a grabar el curso en audio, pero si desea tomar imágenes deberá solicitar el permiso del profesor, organizador y resto de alumnos.

### **GENERALES**

1. La firma de la hoja de inscripción presupone la aceptación, por parte del alumno, del contenido del programa, así como de todas sus condiciones.
2. El C.T.G. Montserrat Palacín se reserva el derecho de admisión, así como el derecho a modificar el programa, las condiciones de organización del curso y los requisitos de admisión por causas de fuerza mayor.
3. Para dirimir cuantas diferencias o reclamaciones pudieran surgir entre el C.T.G. Montserrat Palacín y los alumnos matriculados en los cursos, todos ellos, con renuncia a su propio fuero, se someten expresamente a los Juzgados y tribunales que corresponda de Barcelona.
4. C.T.G. Montserrat Palacín y los profesores de cada curso son titulares de los derechos de propiedad intelectual de los materiales didácticos proporcionados a los alumnos en los cursos, que se facilitan para su uso personal exclusivo e intransferible.
5. De conformidad con lo establecido en la ley orgánica 15/99 (LOPD), de 13 de diciembre de Protección de Datos Personales, le informamos que los datos personales que nos facilite serán recogidos en un fichero cuyo responsable es C.T.G. Montserrat Palacín, NIF 38039906E, en cuya sede social, sita en la calle Bruc 68, 5º 1º, de BARCELONA, podrá ejercer su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos personales, en los términos y condiciones previstos en la ley. Para su mayor comodidad, también podrá ejercer los derechos antes mencionados dirigiéndose a la dirección de correo electrónico: [ctg.mpalacin@gmail.com](mailto:ctg.mpalacin@gmail.com).

## 2016 CALDES DE MALAVELLA: Hotel Balneario Vichy Catalán

### Localización

Es una localidad con varios centros termales situada a 73 Km. de Barcelona, y a 15 Km. de Girona. Esta muy bien comunicada por autopista, carretera, tren y avión. La autopista es la AP-7 (E-15), tomar la salida 9A, coger la A-2(N-II) dirección a Girona unos 7 Km. hasta encontrar el cruce con la carretera GI 673 y a unos 4 Km. está Caldas de Malavella. Por carretera, sin tomar autopistas, se puede llegar tomando directamente la AP-2 (N-II) hasta el cruce con la GI 673. El balneario Vichy está a la entrada del pueblo.



En avión, los aeropuertos más cercanos son, el de Girona que está a unos 8 Km. y el de Barcelona. La línea de tren es la de Barcelona a Francia y la estación está al lado del Balneario Vichy. Hay trenes prácticamente cada media hora, los trenes AVE no paran en Caldas, sólo en Girona. **Es importante confirmar cual es el último tren que sale de Barcelona y tiene parada en Caldes de Malavella.**

### Alojamiento

En Caldes de Malavella a parte del [Hotel Balneari Vichy Catalán](#) 972 47 00 00; hay el [Balneari Prats](#) 972 47 00 51; el [Hostal Esteba](#) 972 47 00 55; y el [Hostal Fabrelles](#) 972 47 00 46. El Hostal Esteba está situado en la misma carretera GI 673 a la entrada del pueblo, prácticamente delante mismo del Balneario Vichy, mientras que el Balneario Prats y el Hostal Fabrellas están dentro del pueblo.

Todos los establecimientos realizan unas condiciones especiales a los alumnos que participan en los cursos que organiza el CTG. Las condiciones para el 2015 son las siguientes:

BALNEARIO DE VICHY
- Dto. del 10% sobre los precios del momento.
- <a href="http://www.hotelbalnearivichycatalan.cat/">http://www.hotelbalnearivichycatalan.cat/</a>
En la web hay indicar en "Codigo descuento" <b>CTG2015</b>

BALNEARIO PRATS
- Dto. del 10% sobre los precios del momento.
- <a href="http://www.balneariprats.com/index.php/es/">http://www.balneariprats.com/index.php/es/</a>
indicando la referencia: <b>CTG o Centro de Terapias Globales</b>
- Cerrado del 6 de Enero al 12 de Febrero;
del 13 al 22 de Febrero abierto sólo los fines de semana (noche de V y S)

HOSTAL FABRELLES			
Precios por persona: imp. incluidos (IVA y Turismo)	Dormir y Desayunar	Media Pensión	Pensión completa
Habitación individual	31,00	41,00	51,00
Habitación doble 1 persona	37,00	47,00	57,00
Habitación doble 2 persona	24,00	34,00	44,00
Habitación triple 3 persona	22,50	32,50	42,50
Cerrado del 5 al 27 de Enero	Mínimo dos noches		

HOSTAL ESTEBA			
Precios por persona: imp. incluidos (IVA y Turismo)	Dormir y Desayunar	Media Pensión	Pensión completa
Habitación individual	39,00	50,00	61,00

Es importante realizar las reservas **llamando directamente** (excepto en el Balneario Vichy que ha incorporado el dto. en la web) indicando la referencia: **CTG o Centro de Terapias Globales.**

**Importante:** Las personas del curso que deseen compartir habitación deben llamar al CTG 661 50 12 09