

Jornada Internacional de SGA- Stretching Global Activo

29 de Octubre 2016 - Artzentales - Bizkaia



www.itgbilbao.org – sga.ji2016@gmail.com



Dirigido a: Profesionales que enseñan o entrenan en el campo del deporte, educación física y la salud.

Lugar: Hotel - Spa - Amalurra

Diploma de asistencia

Inscripción: Antes del 24 de Julio

Organiza: ITG

Avalado por: Universidad Internacional de Terapia manual de Saint-Mont-Francia

Intervienen

Norbert Grau – Prof. SGA Francia
SGA en el Triathlon.



Pilar Velasco - Prof. SGA España
La exploración morfológica en SGA.



Aitor Loroño - Prof. SGA España
Como introducir el SGA en los Gimnasios, centros Deportivos y de Salud.



Maite Gómez - Prof. SGA España
Una clase de grupo SGA en el Gimnasio.



João de Ornelas – Prof. SGA Portugal
El diafragma como coordinador funcional de las tres Cadenas Maestras de Coordinación Neuro-muscular.



Montserrat Palacín - Prof. RPG España
Mas allá del SGA tradicional.



Inscripción – 5 Ponencias por la mañana - 2 Talleres prácticos por la tarde, a elegir en la inscripción.	Antes 24 /07/16	Después 24 /07/16 hasta el 29/09/16
Jornada Internacional – 29 Octubre	100€	120€
Jornada Int. + Curso SGA Profesional – 29 Oct.- 1 Nov.	550€	590€
Jornada Int. + Sga 10 lecciones – 29-30 Octubre	195€	225€

Descuentos a monitores SGA, Rpgistas, Titulares centros SGA España y Estudiantes. Toda la información en www.itgbilbao.org/stretching-global-activo/jornada-internacional - 94 435 25 25 - 638 125 782



20 AÑOS DE SGA EN ESPAÑA ESTIRAR DE FORMA DIFERENTE



Jornada Internacional de SGA- Stretching Global Activo
29 de Octubre 2016 - Artzentales - Bizkaia

Presentación

El SGA – Stretching Global Activo- nace como una metodología de ejercicios globales en forma de posturas para la prevención y recuperación del excesivo esfuerzo que se realiza en la actividad física y los diferentes deportes.

Basado en la RPG, método de Reeducción Postural Global, creado por el fisioterapeuta Philippe Souhard en el año 1980, como método terapéutico dirigido a la recuperación de lesiones osteomusculares, morfológicas, ya sean agudas o crónicas, el SGA adquiere su valor como herramienta indispensable para lograr mantener una flexibilidad y elasticidad muscular justas, adoptar un hábito de posturas correctas en el trabajo, en nuestras actividades físicas y deportes que podemos practicar.

Su práctica habitual, con dos posturas por semana, es suficiente para mantener un trabajo de fondo en nuestra estructura muscular, y nos va a prevenir de cualquier lesión futura ya que trabaja sobre la estructura, la función y también sobre la relación cuerpo-mente, a través de la respiración diafragmática empleada en las posturas.

El objetivo de esta Jornada Internacional de SGA es reunir a diferentes profesores internacionales de SGA para que expongan toda su experiencia en este periodo y profundizar en diferentes aspectos del método.

Para los que se acerquen por primera vez, es una oportunidad única para conocer el método que no tiene nada en común con otras técnicas y métodos (Pilates, PNF, Yoga, estiramientos analíticos, etc.), tanto de forma teórica, como pudiendo además experimentar en los diferentes talleres una forma diferente de estirar, un método de musculación en elongación cuyo resultado es un estiramiento global de todas las cadenas de coordinación neuromusculares.

Una actitud abierta nos puede permitir acercarnos a todos estos conceptos anatómicos, fisiológicos y fisiopatológicos totalmente diferentes a los que nos han enseñado en los últimos cincuenta años (cuanto más ejercicio mejor o todo vale para ganar) y que va a suponer una revolución interna. Sentirse sano y flexible.

Como responsable de la introducción del método en España desde el año 1996, así como de su formación, invito a tod@s_aquell@s que ya son monitores de SGA así como a todas las personas que están buscando algo diferente en su percepción corporal y emocional, a participar en este evento de celebración de los 20 años de SGA en España.

Dr. Aitor Loroño

Médico, Coordinador de la formación SGA en España.





PROGRAMA



Sábado 29 Octubre 2016

9 h. - Recepción de participantes, Confirmar la inscripción de los talleres.

9,30 h. - Apertura de la Jornada Internacional SGA

PONENCIAS

9,45h. - Norbert Grau - **SGA en el Triathlon.**

10,15 h. -Pilar Velasco - **La exploración morfológica en SGA.**

10,45 h. - João de Ornelas - **El diafragma como coordinador funcional de las tres Cadenas Maestras de Coordinación Neuro-muscular.**

11,15 h. PREGUNTAS A LOS PONENTES

11,30 H. – DESCANSO

12 h. - Aitor Loroño – **Cómo introducir las clases SGA en los Gimnasios, centros Deportivos y de Salud.**

12,30 h. -Montse Palacín - **Mas allá del SGA tradicional.**

13 h. PREGUNTAS A LOS PONENTES

14 h. COMIDA

TALLERES	Nº 1 sala A	Nº 2 sala B	Nº 3 sala C
15.30 a 17h.	Joao de Ornellas	Maite Gómez	Pilar Velasco
17 a 17,30 h.	Descanso		
TALLERES	Nº 4 sala A	Nº 5 sala B	Nº 6 sala C
17,30 a 19 h.	Aitor Loroño	Norbert Grau	Montse Palacín
19 a 20 h.	MESA REDONDA CON TODOS LOS PARTICIPANTES – sala A		



15,30 a 17 h. - TALLERES PRÁCTICOS 1, 2 y 3



João de Ornelas – Fisioterapeuta, Profesor SGA Portugal

Taller nº 1 - El diafragma, en la Postura en cierre de ángulo coxo-femoral, en decúbito. Su carácter indispensable para lograr y mantener la homeostasis del Sistema Humano.

La capacidad de coordinación será la primera calidad que cabe esperar de cualquier líder eficaz. En RPG y, específicamente, en SGA, la necesidad de una acción de coordinación GLOBAL en la estructura humana, será INDISPENSABLE.

Si fuera posible, tener un solo coordinador de la estructura del sistema humano, sería algo maravilloso.

En esta perspectiva, nosotros sostenemos que esta "estructura frágil" muscular, muy representativa del sistema estático, será el gran agente armonizador del gran sistema músculo-esquelético del Sistema Humano.

Dice el Profesor Philippe Souchart "si un día te vas a una isla desierta, no te olvides de llevarte la Rana en el suelo y la Rana en el Aire".

De hecho, como sabemos, estas son las posturas "maestras" de la RPG.

Nuestro objetivo aquí es tratar de llegar a los más altos niveles, algo más allá de la estructura músculo-esquelética, alcanzando diferentes microsistemas del gran Sistema Humano, tratando de demostrar la necesidad de esta postura en la homeostasis del ser humano.

Entre otros, se busca observar su indispensabilidad en la normalización cardiorrespiratoria.



Maite Gómez – Fisioterapeuta, Profesora SGA España

Taller nº 2 – La evolución de la postura "bailarina-de pie en flexión ant." en las clases SGA.



Pilar Velasco, Fisioterapeuta, Profesora RPG y SGA España.

Taller nº 3 - La exploración morfológica en el SGA.

Antes de plantear una sesión de SGA, se hace imprescindible una exploración previa, que sirva para detectar en cada participante los grupos musculares más retraídos, las zonas de molestia y las mediciones.

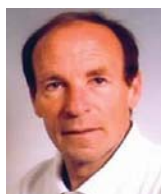
La exploración debe realizarse de una forma ordenada y sencilla, haciendo unos dibujos que nos permitan anotar deformidades, molestias y mediciones. Podemos tener una plantilla ya diseñada sobre la que realizar nuestras anotaciones, para que sea un procedimiento rápido y eficaz.

Nos servirá para:

- marcar objetivos claros en cada participante
- diseñar y dirigir sesiones totalmente adaptadas a sus necesidades
- poder comparar (antes y después de unas cuantas sesiones de SGA)
- evaluar resultados.

17 a 17,30 h. DESCANSO

17,30 a 19 h. TALLERES PRÁCTICOS 4, 5 y 6



Norbert Grau – Fisioterapeuta, Profesor SGA Francia

Taller nº 4 -- Posturas SGA para mejorar el rendimiento en Triathlon.



Aitor Loroño – Médico, Profesor RPG y SGA España

Taller nº 5 - SGA y la Postura Justa.

La ergonomía aplicada al material de trabajo o espacio de descanso en casa sólo será eficaz cuando el cuerpo recobre su elasticidad y flexibilidad muscular, dice Ph.E. Souchard.

Las posturas SGA nos conducen a mantener correctamente nuestros hábitos posturales en el trabajo y en nuestra vida diaria porque tienen un valor de recuperación de la elasticidad muscular, y su práctica cotidiana regula nuestra propioceptividad en un estado justo y económico.



Montserrat Palacín – Médico, Profesora RPG España

Taller nº 6 - Autoposturas SGA, los "deberes en casa".

Autoposturas o "deberes en casa" para personas que quieran reforzar los efectos de la RPG o pacientes que no puedan disponer de un RPGista.

Trucos para tratarse en autoposturas: cifosis, hiperlordosis, escoliosis, genu valgo y varo, pie cavo, dedos en martillo. hombro doloroso, artrosis trapeciometacarpiana, artrosis falanges, epicondilitis, condromalacia rotuliana (estiramiento del cuádriceps y TFL sin dañar la rótula), etc.

19 a 20 h. MESA REDONDA CON TODOS LOS PARTICIPANTES – sala A

Jornada SGA en 10 lecciones

Nueva actividad en tu centro de salud, gimnasio, centro deportivo, equipos deportivos, etc...

Stretching Global Activo
curso interactivo en 10 lecciones

1ª Lección -
- Introducción
- Autoposturas respiratorias
- Protocolo autoposturas

2ª Lección -
- Autopostura
Rana en el suelo
básica

3ª Lección -
- Autopostura
Rana en la pared

4ª Lección -
- Autopostura
Sentada
básica

5ª Lección -
- Autopostura
Rana en el suelo
piernas abiertas

6ª Lección -
- El pie
- Autopostura de pie
contra la pared
- La marcha

7ª Lección -
- Autopostura
rana en el suelo
brazos abiertos

8ª Lección -
Autopostura
ballarina

9ª Lección -
Postura sentada,
Progresión piernas

10ª Lección -
- Ejercicios básicos
de flexibilización
- Consejos de ergonomía
y buenos hábitos
posturales -
- 3 posiciones de la vida:
tumbada, sentada y de pie
- Repaso general

Centros SGA
10 lecciones

SGA en 10 lecciones, propuesto por Aitor Loroño, con el apoyo de Philippe Souchard, creador del método RPG y SGA es una opción para todo RPGista o monitor de SGA que quiera formar grupos preventivos o post-tratamiento en la consulta o centro.

En este curso hemos sintetizado la experiencia de más de 25 años de consulta y formación de grupos que responde a la demanda de los pacientes y cuya eficacia ha sido demostrada.

Es una oferta que se complementa con la consulta médica y/o de fisioterapia. Muchas personas que vienen en primer lugar a los grupos, deben pasar por un tratamiento individual y los pacientes que finalizan su tratamiento tienen un espacio para aprender las autoposturas.

Es una oferta para todos los centros de salud, deportivos, gimnasios, Yoga, Pilates, Chi Kong, Tai Chi, etc.

Objetivos de la Jornada:

- Como introducir esta actividad en nuestro centro.
- Metodología de la enseñanza de las Autoposturas.
- Visualizar el material audio-visual para las 10 clases.
- Como realizar la publicidad del método.
- Organización de los grupos SGA 10 lecciones.
- Como adherirse a la franquicia SGA 10 lecciones.

Horario: De 10 a 14 h. y 15,30 a 18,30 h.

Todo el material en un CD interactivo SGA –

- CD demostración teórico-práctico del SGA – CD Power Point.
- Dossier guía del Profesor.
- Dossier del alumno.
- Publicidad para iniciar grupos de SGA.
- Publicidad del nuevo centro en la WEB.
- Diploma acreditativo como miembro de la Asociación ITG para poder impartir grupos de SGA en 10 lecciones.

Si todavía tienes dudas, puedes pedir una demo que te enviaremos sin ningún compromiso.

La forma de adquirirlo es solicitando el boletín de petición por e-mail: itgbilbao@gmail.com o bien llamando por teléfono.

Instituto de Terapias Globales

Alda. Mazarredo 47-2º -48009 BILBAO-Tel. 94.435.25.25

www.itgbilbao.org/stretching-global-activo/centros-sga-espana/



NORMAS DE ORGANIZACIÓN DE LA JORNADA INTERNACIONAL SGA



ARTZENTALES – BIZKAIA

Jornada Internacional de SGA- Stretching Global Activo
29 de Octubre 2016 – Artzentales – Bizkaia

1. En el precio de la Jornada está incluido el té-coffe-break de la mañana. La comida no está incluida. El precio del menú de la Jornada es de 15 €. Si desea comer en el Restaurante Amalurra debe abonar el ticket del menú en la recepción del Hotel por la mañana al llegar.

2. Los inscritos también al curso SGA o Jornada 10 lecciones, para el alojamiento y pensión deben hacer las reserva directamente en el Hotel.

3. Los inscritos en el curso SGA Profesional deberán rellenar otra hoja de inscripción específica del curso SGA y adjuntar el DNI, una foto y titulo que posea.

4. Forma de pago.

Giro postal <> Transferencia bancaria <>

5. Si la factura se tiene que realizar a distinto titular del indicado en la inscripción, por favor poner los nuevos datos:

NOMBRE /RAZÓN SOCIAL A FACTURAR: _____

DIRECCIÓN: _____

C.P.: _____ POBLACIÓN: _____ PROVINCIA: _____

N.I.F / C.I.F. : _____

6. Una vez recibida su inscripción cumplimentada y justificante de pago, recibirá confirmación de su inscripción.

7. Derechos de grabación e imagen.

Con la firma en la hoja de inscripción, el inscrito autoriza a la grabación, uso y publicación de las imágenes o videos en la que Vd. Aparece en cualquier tipo de soporte escrito o electrónico sin limitación de tiempo.

8. Cancelaciones: El importe de la inscripción será devuelto en un 50% si la cancelación se notifica por escrito antes de que finalice el plazo de la misma. Si ésta se produce con posterioridad, no tendrá derecho a devolución alguna. El I.T.G. se reserva el derecho a modificar el programa, las condiciones de organización de la Jornada y los requisitos de admisión si no se mantiene el número mínimo de inscripciones. Si la cancelación es imputable a la organización se devolverá la totalidad del importe pagado. Para dirimir cuantas diferencias o reclamaciones pudieran surgir entre el Instituto de Terapias Globales y los inscritos en la Jornada, todos ellos, con renuncia a su propio fuero, se someten expresamente a los Juzgados y tribunales de Bilbao.

9. 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 ITG en cuya sede social, sita en Alda. Mazarredo 47-2º - BILBAO - Bizkaia 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: itgbilbao@gmail.com



JORNADA INTERNACIONAL
“STRETCHING GLOBAL ACTIVO”
HOJA DE INSCRIPCIÓN



ARTZENTALES – Bizkaia – 29 Octubre 2016

Apellidos:		Nombre:	
Dirección:			
Ciudad:		Provincia:	
Teléfono Particular:		C.P.:	
Teléfono Profesional:		Correo electrónico:	
Profesión:			
Teléfono Profesional:			
Centro de Trabajo:			
Curso SGA o RPG realizado en:		año:	
Centro SGA 10 lecciones en:			

Marcar con una X	Inscripción – 5 Ponencias por la mañana - 2 Talleres prácticos por la tarde, a elegir en la inscripción.	Antes del 24 /07/16	Después del 24 /07/16 hasta el 29/09/16
	Jornada Internacional – 29 Octubre	100€	120€
	Jornada Int. + Curso SGA Profesional – 29 Oct.- 1 Nov.	550€	590€
	Jornada Int. + Sga 10 lecciones – 29-30 Octubre	195€	225€
	Me quedaré a comer en el Restaurante	15 €	15 €

* Descuentos a monitores SGA*, Rpgistas*, Titulares centros SGA España** y Estudiantes**, solo aplicable a la inscripción de la Jornada y formalizando la inscripción antes del 24/07/16. * 10% ** 20%

TALLERES	Nº 1 sala A	Nº 2 sala B	Nº 3 sala C	Me inscribo en el Taller 1. nº ____ 2. nº ____ 3. nº ____ 4. nº ____ Inscribirse en orden de preferencia.
15.30 a 17h.	Joao de Ornellas	Maite Gómez	Pilar Velasco	
17 a 17,30 h.	Descanso			
TALLERES	Nº 4 sala A	Nº 5 sala B	Nº 6 sala C	
17,30 a 19 h.	Aitor Loroño	Norbert Grau	Montse Palacín	

En la recepción de la Jornada se confirmarán los talleres.

Confirmando que he leído y acepto las normas de inscripción y cancelaciones.

Firma y fecha:

Enviar la hoja de inscripción junto a justificante de pago a:
 INSTITUTO DE TERAPIAS GLOBALES - Alda. Mazarredo 47-2º - 48009 BILBAO
 O POR E-MAIL A: **sga.ji2016@gmail.com**