



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

CENTRO DE TERAPIAS GLOBALES  
Passeig de Sant Joan, 142, entr. 1a  
08037 - BARCELONA  
661 50 12 09  
rpg.catalunya@gmail.com [www.ctg-mpalacin.com](http://www.ctg-mpalacin.com)

## DURACIÓN

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

Las fechas previstas son:

- Del 28 de Febrero al 1 de Marzo de 2020

**HORARIO:** De 9 a 20 horas.

**IDIOMA:** El curso se imparte en castellano.

**ALOJAMIENTO** *Ver documento; Localización 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.

Los alumnos que quieran reciclar tienen un descuento del 50%

Los alumnos RPG'istas que acrediten estar asociados a la AERPG tienen un descuento de 30€

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

La matriculación se realizará por riguroso orden de llegada de las solicitudes. El plazo finalizará el 15 de Febrero de 2020. **No hacer reservas de vuelos hasta recibir la confirmación del inicio del curso.**

## 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.
- Foto de tamaño carné 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 escrito antes de que finalice el plazo de la misma. Si ésta se produce con posterioridad, no tendrá derecho a ninguna devolución.

1. 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.

### 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 se someten expresamente a los Juzgados y tribunales 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.

---

### DERECHOS DE GRABACIÓN E IMAGEN

En cumplimiento de lo que dispone la normativa vigente en materia de protección de datos personales (Reglamento (UE) 2016/679 de 27 de abril de 2016 (RGPD), la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre (LOPD) y el Real Decreto 1720/2007 de desarrollo de la LOPD) y el derecho a la propia imagen (Ley Orgánica 1/1982 de 5 de mayo) les informamos que la dirección de C.T.G. Montserrat Palacín, les solicita autorización para publicar fotografías o vídeos donde aparezcan alumnos que puedan ser identificables con el fin de dar publicidad a los cursos, o a cualquier evento nacional o internacional, relacionado con la promoción de la R.P.G, en la página web de Montserrat Palacín, redes sociales, así como en soporte escrito de promoción.

Por este motivo:

Autorizamos a C.T.G. Montserrat Palacín a la publicación de imágenes del alumno según las finalidades mencionadas en el apartado anterior.

NO autorizo al centro a la publicación de imágenes del alumno.

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 y se compromete a no publicarlas en ninguna red social o medio de comunicación, sin el consentimiento expreso del profesor, organizador y alumnos implicados.

Estos datos se conservarán mientras dure la finalidad para la que se han obtenido y siempre que no ejerzan ningún derecho de los que los amparan. No se comunicarán a terceros, excepto por obligación legal, ni tampoco se realizará ninguna transferencia internacional de datos sin su consentimiento previo. Una vez las imágenes ya no sean necesarias, estas se guardarán debidamente bloqueadas con las medidas de seguridad pertinentes.

Así mismo, le informamos que tiene derecho a solicitar el acceso, rectificación, portabilidad y supresión de los datos y la limitación y oposición a su tratamiento dirigiéndose a C.T.G. Montserrat Palacín, con domicilio en c/ Bruc 68, 5º 1º, de Barcelona, o enviando un correo electrónico a [rpg.catalunya@gmail.com](mailto:rpg.catalunya@gmail.com), junto con una fotocopia de su DNI o documento análogo en derecho, indicando el tipo de derecho que quiere ejercer. Tiene derecho a retirar el consentimiento prestado en cualquier momento. La retirada del consentimiento no afectará a la licitud del tratamiento efectuado previamente. También tiene derecho a presentar una reclamación, si considera que el tratamiento de datos personales no se ajusta a la normativa vigente, ante la Autoridad de control ([www.agpd.es](http://www.agpd.es)).

Con la firma del presente documento, el abajo firmante se considera informado y otorga su consentimiento para el tratamiento mencionado.

Nombre y Apellidos Alumno:  
DNI:

Firma

## CONSENTIMIENTO DATOS ALUMNOS

En cumplimiento de lo que dispone la normativa vigente en materia de protección de datos personales, el Reglamento (UE) 2016/679 de 27 de abril de 2016 (RGPD), la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre (LOPD) y el Real Decreto 1720/2007 de desarrollo de la LOPD, le informamos que los datos personales aportados en este formulario serán tratados por CENTRE DE TERÀPIES GLOBALS - MONTSERRAT PALACIN, con la finalidad de formar intelectualmente al alumno en la terapia RPG: (Reeducación Postural Global) y desarrollar sus habilidades y responsabilidades así como llevar a cabo las gestiones administrativas necesarias del "Centre de Teràpies Globals".

Los destinatarios de la información que nos están proporcionando son el personal docente y administrativo del "Centre de Teràpies Globals", autorizados debidamente por la dirección del Centro, y están sujetos al deber y obligación de secreto profesional. Sus datos se tratarán de acuerdo con la normativa vigente, sin que puedan utilizarse para finalidades diferentes de las aquí autorizadas.

Estos datos se conservarán mientras dure la relación del alumno con el centro. No se comunicarán a terceros, excepto por obligación legal, ni tampoco se realizará ninguna transferencia internacional de datos sin su consentimiento previo. Una vez finalizada la relación del alumno con el centro, estos datos se guardarán, debidamente bloqueados, según lo que establezca la normativa sectorial vigente o se suprimirán con las medidas de seguridad pertinentes.

Así mismo, le informamos que tiene derecho a solicitar el acceso, rectificación, portabilidad y supresión de los datos y la limitación y oposición a su tratamiento dirigiéndose, CENTRE DE TERÀPIES GLOBALS - MONTSERRAT PALACIN, con domicilio a c/ Bruc 68, 5º 1º, de Barcelona o enviando un correo electrónico a [rpg.catalunya@gmail.com](mailto:rpg.catalunya@gmail.com), junto con una fotocopia de su DNI o documento análogo en derecho, indicando el tipo de derecho que quiere ejercer. Tiene derecho igualmente a retirar el consentimiento prestado en cualquier momento. La retirada del consentimiento no afectará a la licitud del tratamiento efectuado previamente. También tiene derecho a presentar una reclamación si considera que el tratamiento de datos personales no se ajusta a la normativa vigente ante la Autoridad de control ([www.agpd.es](http://www.agpd.es)).

Con la firma del presente documento, el abajo firmante se considera informado y otorga su consentimiento para el tratamiento mencionado.

Marcando esta casilla nos da su consentimiento para enviarle información comercial periódica sobre nuestra Formación en RPG.

Nombre y Apellidos:

Firma

DNI:

## 2019 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 Balneario Vichy Catalán](#) 972 47 00 00; hay el [Balneario 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 Fabrelles 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 2017 son las siguientes:

BALNEARIO DE VICHY	
- Dto. del 15% sobre los precios del momento.	
- <a href="http://www.hotelbalnearivichycatalan.cat/">http://www.hotelbalnearivichycatalan.cat/</a>	
- Hacer la reserva por teléfono directamente al Balneario	
- A través de la web indicando en "Código de descuento" <b>RPG2019</b>	

BALNEARIO PRATS	
- Dto. del 10% sobre los precios del momento.	
- Hacer la reserva por teléfono directamente al Balneario indicando la referencia: <b>CTG o Centro de Terapias Globales</b>	
- Cerrado del 6 de Enero hasta el 21 de Febrero inclusive	

HOSTAL ESTEBA			
Precios por persona: IVA incluido	Dormir y Desayunar	Media Pensión (MP)	Pensión completa (PC)
Habitación individual	40,00	49,50	64,00
Mínimo 3 noches;	MP Dto. 5 % PC Dto. del 10 %		

HOSTAL FABRELLES			
Precios por persona: IVA incluido	Dormir y Desayunar	Media Pensión	Pensión completa
Habitación individual	37,00	47,00	58,00
Mínimo 3 noches	Cerrado del 15 al 31 de Enero		

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