Curso Profesional de instructor en

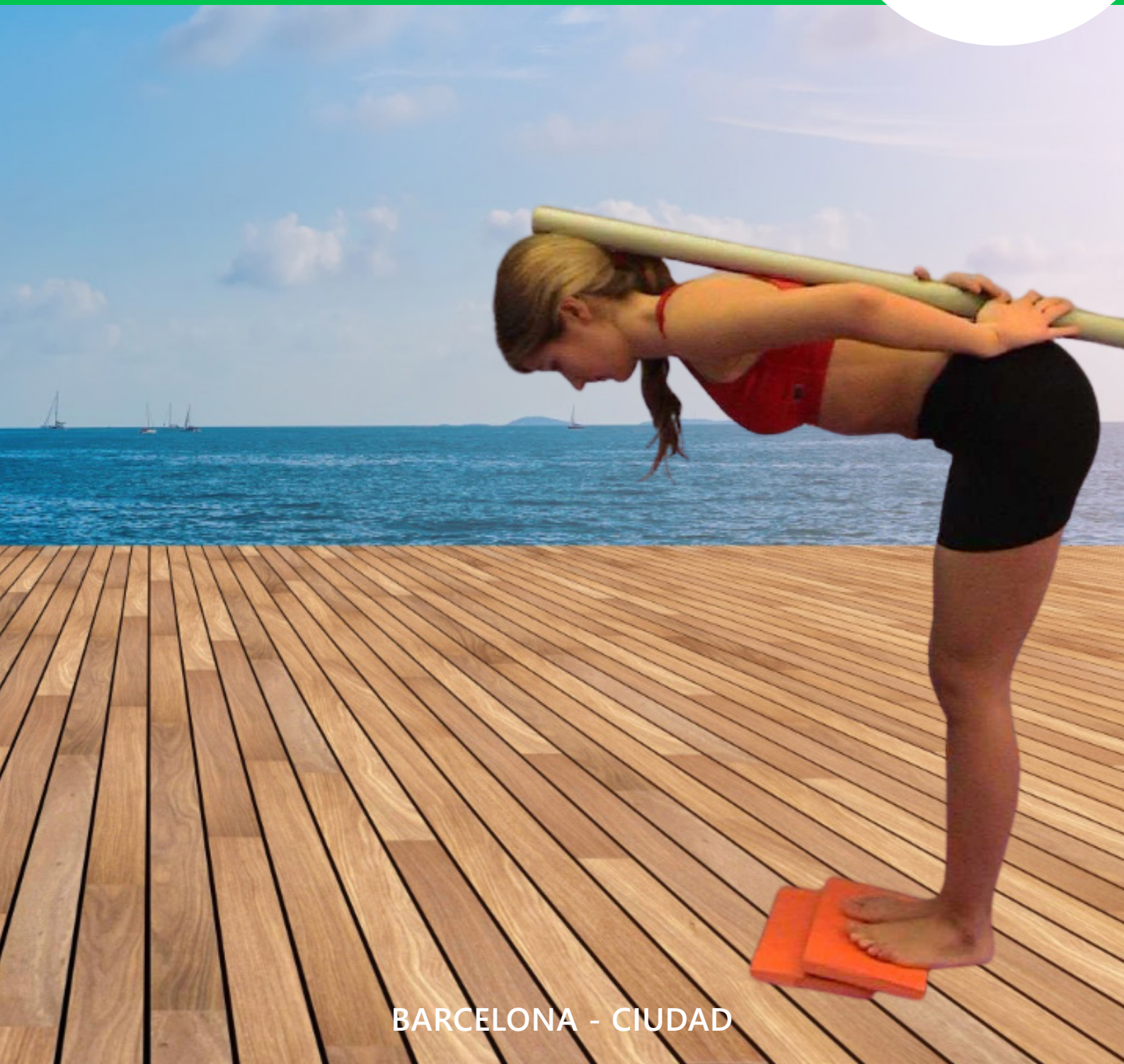
STRETCHING GLOBAL ACTIVO

30 Horas Presenciales

2022

Del 29 al 31 de Octubre

BASADO EN EL MÉTODO R.P.G. ® - REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL® PARA SU APLICACIÓN EN LA GIMNASIA, EL DEPORTE Y MEJORAR LA ERGONOMÍA EN EL TRABAJO Y VIDA DIARIA.



BARCELONA - CIUDAD

DIRIGIDO A PROFESIONALES DE LA SALUD QUE ENSEÑAN O ENTRENAN EN EL CAMPO DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y LA SALUD GLOBAL.

S G A - EL TALLER MUSCULAR

SGA es un concepto diferente de entender la fisiología muscular y su mantenimiento en estado óptimo. No tienen ninguna relación con ningún otro método de estiramiento o musculación. Sus principios basados en la RPG hacen que desaparezcan la rigidez, la hipertonía, el acortamiento muscular, el bloqueo inspiratorio, las malas posturas y hábitos, los esfuerzos mal realizados, mejora la morfología y evita lesiones, etc....

Como cualquier otro sistema del cuerpo que necesita de su mantenimiento para que sus funciones estén correctas, el SGA es el taller muscular que recupera nuestra elasticidad y flexibilidad corporal.
Lo que diferencia al SGA de todos los demás estiramientos analíticos, es que realiza una musculación en contracción isométrica, con una mínima fuerza y en frío. La duración de cada postura es diferente según sea la postura sentada, de pie o tumbada. Es una técnica muy fácil de aprender y no necesita de ninguna ayuda externa, ninguna máquina ni gomas ni elementos. Solamente necesita atención, intención y tiempo. El mantenimiento es una sesión semanal y dos posturas en cada sesión. Se pueden practicar desde los 7 años y no tiene límite de edad, ya que respeta la fisiología de cada persona, no va más allá de sus propios límites. No se compite con nadie ni consigo mismo. Y además integra Cuerpo-Mente, ya que la respiración es el elemento principal al realizar las posturas. Un cuerpo relajado, elástico es un cuerpo fuerte frente a un cuerpo dolorido, rígido y acortado. Una mente relajada es una persona que gestiona bien sus emociones, por ello resumimos el método **SGA** como **SLOW & COLD STRECH – BODY & MIND INTEGRATRION**.
Te invitamos a participar a este curso que cambiará tu forma de entender y sentir tu cuerpo, tu entrenamiento y tu rendimiento. Un cambio en nuestra percepción y propiocepción solo puede darse experimentando.

Para profundizar más en el SGA aconsejamos la lectura del libro SGA I y II, de Ph. E. Souchard, creador del método, Edit. Paidotribo, así como puede acceder a la lectura de artículos, trabajos deinvestigación, etc... https://www.itgbilbao.org/stretching-global-activo/articulos-sga/

OBJETIVOS DEL CURSO

- Aprender a dirigir en grupo o en individual, como estirarse mediante posturas activas y globales.
- Saber hacer una lectura corporal y del equilibrio estático para indicar las posturas correspondientes en cada persona, que dependerá de su morfotipo, actividad profesional o tipo de deporte o gimnasia que practique.
- Saber planificar una parrilla de Estiramientos en grupos de gimnasia, de corrección postural y mantenimiento.

METODOLOGÍA

35% Teoría / 65% Práctica

Sentir durante el curso todas las posturas y sus beneficios sobre uno mismo en la práctica individual y con compañero.

- Se muestran todas las posturas en fotos y esquemas.
- Se entrega un dossier con: resumen de los esquemas y bibliografía

IMPORTANTE: Traer ropa de gimnasia (mallas, traje de baño/bikini) y material para tomar apuntes.

PROGRAMA

TEORÍA

- FISIOLOGÍA Y FISIOPATOLOGÍA MUSCULAR
- PRINCIPIOS RPG-DEPORTE, DUALIDAD MUSCULAR (ESTÁTICA-DINÁMICA)
- EXAMEN MORFOLÓGICO Y DE CADENAS NEUROMUSCULARES
- RELACIÓN CUERPO-MENTE
- COMO DIRIGIR LAS SESIONES INDIVIDUALES Y GRUPALES EN SGA

PRÁCTICA

- AUTOPOSTURAS; RESPIRATORIAS Y PARA EMBARAZADAS
- 9 POSTURAS BÁSICAS DE STRETCHING GLOBAL ACTIVO
- VALORACIÓN DE LOS DIFERENTES DEPORTES (VENTAJAS-INCONVENIENTES)
- RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN PARA ELIMINAR EL DOLOR, MEJORAR EL GESTO EN EL DEPORTE
- COMO PLANIFICAR LAS SESIONES DE SGA, A NIVEL DE MANTENIMIENTO Y EN EL ENTRENAMIENTO

IMPARTIDO POR: **Dr. Aittor Loroño**
Médico homeópata, especialista en RPG y Posturología, Profesor de RPG por la Universidad de Terapia Manual de Saint-Mont (Francia) y **monitor SGA.**

LUGAR: **ESPAI DODECAEDRE. Carrer del Dos de Maig, 202, Baix 3 - BARCELONA**

HORARIO: **Sábado a lunes - De 9:00h a 20:00h.**

Université de Thérapie Manuelle
SAINT-MONT - FRANCE
SGA
STRETCHING GLOBAL ACTIF
Les auto-postures de la Rééducation Posturale Globale au service du monde du travail et du sport
L'Université attribue le présent diplôme de formation S.G.A
à
Session de
Le Professeur,
Le Directeur de l'U.I.P.T.M
Créateur de la Rééducation Posturale Globale - RPG
Créateur du Stretching Global Actif - SGA
Philippe E. SOUCHARD
U I P T M
U I P T M

DIPLOMA

Al finalizar el curso se le otorga un Diploma avalado por el autor del método SGA®, Ph-E. Souchard que le capacita para ser monitor de SGA® para impartir sesiones de SGA® a nivel individual o grupal.
Quedan excluidas todas las actividades de formación de dicho método.

REQUISITOS DE ADMISIÓN

La inscripción se realizará por riguroso orden de llegada de las solicitudes, ya que el curso es de plazas limitadas. Una vez recibida la documentación y el ingreso del importe del curso, se dará como válida la inscripción.

PRECIO

450 € hasta el 28 de Septiembre 2021. Después 480 €. (Plazas limitadas).
RPGistas asociados a la AERPG – 425 €

FORMA DE PAGO

(Haga constar su nombre al hacer el pago)

200 € en la inscripción y el resto el primer día del curso.
Pago al contado o mediante transferencia bancaria (No se admiten talones)

DOCUMENTACIÓN

Enviar la siguiente documentación a **cursositg@gmail.com**
(imprescindible para poder realizar el curso):
- Hoja de inscripción debidamente cumplimentada.
- Fotocopias de las titulaciones que posee.
- Una foto tamaño carnet.
- Fotocopia del D.N.I.

CANCELACIONES

El importe de la inscripción será devuelto en un 50% si la cancelación se notifica por carta antes de que finalice el plazo de la misma. Si ésta se produce con posterioridad, no tendrá devolución alguna. Si el alumno se da de baja QUINCE DIAS ANTES de iniciado el curso tampoco tendrá ninguna devolución. El I.T.G. se reserva el derecho a modificar el programa, las condiciones de organización del curso y los requisitos de admisión si no se mantiene el número mínimo de inscripciones. Para dirimir cuantas diferencias o reclamaciones pudieran surgir entre el Instituto de Terapias Globales y los matriculados en los cursos, todos ellos, con renuncia a su propio fuero, se someten expresamente a los Juzgados y tribunales de Bilbao.

Nota: No hacer reserva de vuelos, hotel, hasta recibir la confirmación del inicio del curso.