

Curso de Stretching Global Activo®

Madrid del 6 a 9 de diciembre de 2018

CONTENIDO DEL CURSO:

El Stretching Global Activo, es la aplicación de la R.P.G. (Reeducación Postural Global) en el campo de la Gimnasia y del Deporte, tanto de ocio como de alta competición, que basado en la evolución de las nueve auto posturas, es una herramienta eficaz para mejorar el rendimiento muscular así como prevenir las lesiones. Es el método de auto estiramiento más eficaz para gimnasia de mantenimiento y tras terminar un tratamiento.

Aspectos como el bloqueo respiratorio, el acortamiento y rigidez muscular, el exceso de musculación, las lesiones recurrentes, tendinitis, estiramientos analíticos, los abdominales, son temas que el SGA le da una solución.

OBJETIVOS DEL CURSO:

Aprender a dirigir clases en grupo e individuales, como estirarse mediante posturas activas y globales. Saber hacer una lectura corporal y del equilibrio estático para indicar las posturas correspondientes a cada persona, que dependerá de su morfotipo, actividad profesional o tipo de deporte o gimnasia que practique. Practicar durante el curso todas las posturas y sentir sus beneficios sobre uno mismo.

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

PRECIO: 480 € + IVA

METODOLOGÍA: 35% teoría - 65% práctica - (práctica personal y con compañero).

MATERIAL DIDÁCTICO: Una vez abonado el curso completo, una semana antes del comienzo del mismo, se enviará por mail el dossier.

FECHAS: Madrid del 6 al 9 de diciembre de 2018

DURACIÓN: Total de horas: 30 lectivas, aparte tiempo de comida.

HORARIO (*): Por determinar.

(*) Este horario es orientativo pudiendo sufrir alguna pequeña modificación. Se enviará el definitivo por mail a los alumnos inscritos.

PROGRAMA:

Dualidad muscular (estática-dinámica).

Principios RPG aplicados a la gimnasia y el deporte.

Cadenas musculares y familia de posturas.

Auto posturas, respiratorias y para embarazadas.

9 posturas básicas del Stretching Global Activo.

Valoración de los diferentes deportes (ventajas-inconvenientes).

Planificación de las clases de sga en gimnasia de mantenimiento.

Planificación de las sesiones de sga durante el entrenamiento y la competición.

Relación cuerpo-mente: relajación y visualización para eliminar el dolor, mejorar el gesto en el deporte.

INSCRIPCIÓN Y RESERVA DE PLAZA: para reservar plaza hay que enviar por mail a info@pilateslab.es, la siguiente documentación (*):

- Hoja de inscripción debidamente cumplimentada.
- Fotocopias de las titulaciones que posee.
- Dos fotos tamaño carnet. (Una de ellas pegar a la hoja de inscripción).
- Fotocopia del D.N.I.
- Justificante de pago del 50% del total del precio del curso mínimo un mes antes. El resto del pago se hará efectivo mínimo 15 días antes del comienzo del curso.

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

(*) Imprescindible para poder realizar el curso

FORMA DE PAGO:

Transferencia Bancaria a Pilates Lab S.L.

Número de cuenta: ES55 0081 1535 10 0001114719

Para confirmar la reserva **enviar el justificante de pago por mail** a info@pilateslab.es.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN:

En caso de cancelación por parte del estudiante, se notificará por carta, se reintegrará al estudiante el 100% del importe abonado, salvo 100€ de gastos de tramitación, únicamente **si la cancelación se produce UN MES ANTES del comienzo del Programa de Formación.**

Una vez comenzado el Programa de Formación, NO se reintegrará al estudiante ninguna cantidad.

En caso de cancelación por parte de la organización, se reintegrará al estudiante el 100% del importe abonado.

Los cursos de **STRETCHING GLOBAL ACTIVO®** son impartidos en Madrid por el **Dr. Aitor Loroño** y los profesores autorizados Pilar Velasco, Iñaki Pastor y Montse Pradevall según el convenio realizado con el autor del método Philippe Souchard.

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.

LUGAR DE CELEBRACIÓN: Pilates Lab. C/ Manuel Silvela, 5 - Local 1 - Madrid - 28010

ORGANIZA: Pilates Lab

CONTACTO: info@pilateslab.es - Teléfono: 914451952 - 606 235 531

www.pilateslab.es

