



Formation Continue Régionale GYM POSTURALE® NIVEAU 2



Durée :
14 heures en centre



Dates de formation :
06 et 07/12/2019



Lieu de la formation :
Aix-en-Provence
ou Meyreuil (13)



Effectifs max :
20 stagiaires



**Date limite
d'inscription :**
26/11/2019



**Tarifs et
Financement :**

Frais d'inscription	gratuit
Supports pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	gratuit*
Aide COREG à la Formation	OUI
Aide CODEP à la Formation	NON
Hébergement - Restauration	NON

* Pour les animateurs salariés des associations EPGV à jour de leur adhésion AFDAS

Pour qui :

- titulaire du niveau 1 de la formation Gym' Posturale®

Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV

Objectifs de la formation :

- approfondir les connaissances théoriques sur le fonctionnement du système tonique postural : connaissances physiologiques et biomécaniques
- développer la capacité à animer la séance Gym' Posturale® : la capacité à mettre en oeuvre une démarche holistique.
- développer la capacité à analyser la séance Gym' Posturale®
- développer la capacité à animer des séquences ciblant des aspects posturaux précis : flexibilité de la musculature profonde, alignements corporels, centre postural et gainage, prise de conscience...

Contenus :

- approfondir les connaissances théoriques sur le système tonique postural
- cibler les contenus illustrant la Gym'Posturale®
- les problématiques d'animation prenant en considération la détente, l'étirement et la tonification de la musculature profonde
- le fonctionnement du centre postural, le rôle des abdominaux profonds, les synergies dos/abdos
- le fonctionnement des chaînes musculaires, les couples de forces autour des principales articulations
- le rôle de la respiration dans la construction de la posture
- élaboration /animation /analyse, de séquences ciblées sur des moments de la séance (debout, assis, allongé)

Encadrement :

- Roger PIFFAULT, concepteur de Gym' Posturale®

Comment s'inscrire à la formation :

- Positionnement :**
En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr

Dans la rubrique FORMATION :
choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire au positionnement téléphonique avec un formateur en cliquant sur :



CETTE FORMATION M'INTÉRESSE ! JE SOUHAITE M'INSCRIRE

- Après le positionnement :**
Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ainsi que la fiche d'inscription.

Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.