

STRETCHING GLOBAL ACTIU

Stretching Global Actiu és un mètode d'estirament global de les cadenes musculars de l'estàtica, que es basa en els principis de la Reeducació Postural Global de Philippe Souhard.

La globalitat dels estiraments proposats al S.G.A, el seu **caràcter actiu**, mitjançant suaus contraccions musculars, **tenir cura de les articulacions** i la participació constant de la **respiració**, ofereixen innovacions interessants a l'stretching tradicional.

Els cursos van dirigits a professionals de l'educació física, l'esport, la salut, la dansa, el ioga, les arts escèniques, la música...

CURSOS a TARADELL- ANY 2010

Dates i horaris:

ABRIL 2010

Diumenges 11, 18 i 25 de 9 a 14h -15'30 a 20'30h

JULIOL 2010

Del 12 al 16 de juliol- de 9 a 15h

OCTUBRE 2010

Del 22 al 25 d'octubre: divendres i dilluns de 9 a 15h. dissabte i diumenge de 9 a 14h de 15'30 a 19'30h

Els cursos són impartits per Montse Pladevall, llicenciada en ciències de l'activitat física i l'esport i integrant de l'equip de formadors de SGA a Espanya.

Col·labora:

-Institut de Teràpies Globals (Bilbao)

-Col·legi de Llicenciats en Educació Física i Ciències de l'activitat física i de l'Esport de Catalunya. (COPLEFC)



Col·legi de Llicenciats en Educació Física i
Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
de Catalunya

STRETCHING GLOBAL ACTIU

PROGRAMA DEL CURS

En el curs es combina la **teoria** (coneixements d'anatomia, fisiologia i biomecànica) amb la **pràctica** (realització de les postures d'estirament).

Beneficis del S.G.A

- Millora de la salut musculoesquelètica
- Millora del rendiment esportiu/artístic
- Prevenció de lesions i dolors
- Millora de la flexibilitat
- Correcció de la postura

Objectius del curs

- Saber fer una lectura corporal de l'equilibri estàtic per a poder indicar les postures que beneficiaran més a cada persona. Que podrà ser segons el seu morfotip, activitat professional o esport que es practiqui.
- Practicar les postures de S.G.A i experimentar en un mateix les dificultats i els beneficis.
- Aprendre a dirigir (en grup o individualment) sessions d'estiraments actius i globals.

Continguts

- Principis de base de la R.P.G i el S.G.A
- Dualitat muscular(estàtica-dinàmica)
- Cadenes musculars i famílies de postures.
- Autopostures respiratòries.
- Les postures bàsiques del S.G.A
- Valoració de diferents esports
- Planificació de les sessions de S.G.A
- Relació cos-ment.

INSCRIPCIONS:

Les inscripcions seran admeses per ordre d'arribada, les places són limitades.

La inscripció quedarà formulada en el moment que es faci l'ingrés de **150 €** en el compte **nº 2100 0409 10 0100698314 de LA CAIXA**, **especificant el nom de l'alumne**, en el mateix moment cal enviar per correu electrònic la fulla d'inscripció degudament emplenada. La resta del pagament s'ha de formalitzar 15 dies abans de la realització del curs.

El primer dia del curs caldrà presentar la següent documentació:

- Fotocòpia del DNI
- Una foto mida carnet
- Fotocòpia del resguard de pagament del curs.
- Fotocòpia/es del títol o titulacions de l'alumne
- Fulla d'inscripció emplenada.

Durant el curs cal portar mitjons i roba còmoda, que sigui elàstica, per a facilitar la pràctica.

El curs s'imparteix en català i s'entrega un dossier que es pot escollir en idioma català o en castellà.

L'organització es reserva el dret d'anular el curs sinó hi ha un mínim de persones inscrites.

La data límit d'inscripció és 15 dies abans del primer dia de curs.

Lloc del curs:

Estudi Montse Pladevall Segalés
Crt. de Mont-rodon, 7, 1r,1a
08552-Taradell (Barcelona)
email: montsepladevall@hotmail.com
mòbil 686 17 02 08

Preu del curs: 430€ + 16% IVA