



# Curso Profesional de instructor en **Stretching Global Activo®**

*El método R.P.G.® - REEDUCACION POSTURAL GLOBAL®*  
**PARA SU APLICACION EN LA GIMNASIA, EL DEPORTE Y MEJORAR  
LA ERGONOMIA EN EL TRABAJO Y VIDA DIARIA**

**30 Horas presenciales**

**Bilbao, 5-6 Octubre y 23 - 24 Noviembre 2018**

La gimnasia y el deporte son actividades saludables que tienen múltiples beneficios para la salud, pero la práctica excesiva y de alta competición plantean numerosos problemas que la fisioterapia y la medicina deportiva todavía no han resuelto y que afectan a la salud. Así mismo los malos hábitos posturales cotidianos y en el trabajo provocan un acortamiento, rigidez y dolor que afectan a más del 85% de la población.

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.

El Stretching Global Activo, es la aplicación de la R.P.G. en el campo de la Gimnasia y del Deporte, tanto de ocio como de alta competición, que basado en la evolución de las autoposturas, es una herramienta eficaz para mejorar el rendimiento muscular, mejorar el rendimiento muscular así como prevenir las lesiones. Es el método de autoestiramiento más eficaz para gimnasia de mantenimiento y tras finalizar un tratamiento.

Para un buen mantenimiento, son suficientes realizar dos posturas a la semana, y en el caso de los deportistas profesionales o aficionados, la práctica sería diaria.

Los estiramientos analíticos no son suficientes y en algunos casos ineficaces, mientras que el SGA se hace imprescindible para mantener una buena elasticidad de las cadenas de coordinación neuro-muscular. Esto solo se logra si se aplica correctamente la técnica del SGA, que consiste en mantener una contracción isométrica en posiciones cada vez más excéntricas y en algunas posturas una contracción isotónica excéntrica, orientado en todas las amplitudes articulares al mismo tiempo. Toda la práctica se realiza con la musculatura en frío, nunca en caliente después de una actividad deportiva. Las ocho posturas básicas de SGA se realizan en los tres planos del espacio, posturas tumbadas, sentadas y de pie, que nos garantizan la elasticidad y flexibilidad óptima que luego las utilizaremos en nuestras posturas de ejercicio, deporte, o posturas cotidianas en el trabajo y en nuestra vida diaria.

Su práctica no tiene ninguna contraindicación, siempre que se realicen correctamente las posturas y se puede practicar en todas las edades desde los 7 a los 90 años.

Su aprendizaje es rápido y fácil. Se imparte un curso teórico-práctico de 36 horas dirigido a profesionales que enseñan o entrenan en el campo del deporte, educación física y la salud. Estos una vez formados pueden impartir clases a cualquier persona interesada en aprender el método. Para ello hemos publicado un libro de ayuda que enseña todas las posturas básicas, la posturas respiratorias y los consejos de ergonomía, que lo pueden utilizar de guía dividido en 10 lecciones y que se puede enseñar en 10 semanas, una clase por semana de una hora. En la actualidad hay más de 50 centros en España que realizan estos cursos de iniciación al SGA en 10 lecciones.

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 de investigación, etc...

También advertimos que la simple lectura de los libros no nos da el conocimiento suficiente para la práctica de las autoposturas, ya que la parte experiencial práctica es fundamental. Para no incurrir en errores o interpretaciones incorrectas de las autoposturas SGA recomendamos al profesional que realice un curso de formación, así como al usuario sea guiado por un profesional formado en 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

**Dirigido a:** Profesionales que enseñan o entrenan en el campo del deporte, educación física y la salud.

**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, ...

**Impartido por:** Dr. Aitor 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:** ITG – Alda. Mazarredo 47-2º - BILBAO – 94.435.25.25 – 638 125 782

**HORARIO:** Viernes de 15,30 a 20,30h. Sábado 9 a 14h. y de 15,30 a 20,30h.

**DIPLOMA:** Al finalizar el curso se le otorga un Diploma avalado por el autor del método SGA®. Ph-E. Souchart 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 ADMISION

1. **Precio:** 480 € hasta el **20 de Septiembre 2018**. Después recargo 30€ (Plazas limitadas). RPGistas asociados a la AERPG – 450 €

2. **Forma de Pago** (Haga constar su nombre al hacer el pago): **220 € en la inscripción** y el resto el primer día del curso.

< > Contado < > Transferencia bancaria – (No se admiten talones)

3. **Enviar la siguiente documentación (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.

4. 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.

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

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

**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.



FOTO

HOJA DE INSCRIPCIÓN  
“**STRETCHING GLOBAL ACTIVO**®”

**Bilbao, 5-6 Octubre y 23 - 24 Noviembre 2018**

Apellidos:		Nombre:	
Dirección:			
Población:		Provincia:	C.P.:
Teléfono contacto:		Correo electrónico:	
Teléfono Profesional:			
Centro de Trabajo:			
DATOS DE LA FACTURA:			
CIF/NIF:			
Firma y Fecha:			

**Enviar antes del 20 de Septiembre 2018**, y adjuntar al boletín: Fotocopia DNI y Foto ORIGINAL a:

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

**I N S T I T U T O D E T E R A P I A S  
G L O B A L E S**

Asociación inscrita en el registro del Gobierno Vasco nº B/882/88 - CIF G48256259

C/ Alameda Mazarredo 47-2º dcha. 48009 BILBAO (Vizcaya)

Tel. /Fax (94) 435 25 25 – 638 125 782

**[cursositg@gmail.com](mailto:cursositg@gmail.com)**

**[www.sga.org.es](http://www.sga.org.es) - [www.itgbilbao.org](http://www.itgbilbao.org)**

**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. 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.

Autorización a la utilización de imagen

Inscribiéndose a las formaciones realizadas en el ITG, Vd. autoriza la toma y la publicación de las imágenes o videos en la que Vd. aparece. Autoriza cualquier tipo de soporte escrito o electrónico sin limitación de tiempo.

De conformidad con lo establecido en la ley orgánica 15/99 (LOPD), de 13 de diciembre de Protección de Datos Personales, le informamos que los datos personales que nos facilite serán recogidos en un fichero cuyo responsable es ITG en cuya sede social, sita en Alda. Mazarredo 47-2º - BILBAO - Bizkaia podrá ejercer su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos personales, en los términos y condiciones previstos en la ley. Para su mayor comodidad, también podrá ejercer los derechos antes mencionados dirigiéndose a la dirección de correo electrónico: [itgbilbao@gmail.com](mailto:itgbilbao@gmail.com)

