



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

Basado en 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, 4 y 5 Octubre y 8 y 9 Noviembre 2019

SGA, 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 6 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 de investigación, etc...

<https://www.itgbilbao.org/stretching-global-activo/articulos-sga/>



ESTIRAMIENTOS

ANALITICOS	GLOBALES
Locales o grupales	Todas las cadenas musculares
En caliente	En frío
Con mucha fuerza	Con poca fuerza
Bruscos y cortos	Lentos y progresivos



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 DE LA SALUD que enseñan o entrenan en el campo del deporte, educación física y la salud GLOBAL.

Programa:

TEORIA	PRACTICA
Fisiología y fisiopatología muscular	Autoposturas; respiratorias y para embarazadas
Principios RPG-Deporte, Dualidad Muscular (Estática-Dinámica)	9 posturas básicas de Stretching Global Activo
Examen morfológico y de cadenas neuromusculares	Valoración de los diferentes deportes (Ventajas-Inconvenientes)
Relación Cuerpo-Mente	Relajación y visualización para eliminar el dolor, mejorar el gesto en el deporte
Como dirigir las sesiones individuales y grupales en SGA	Como planificar las sesiones de SGA, a nivel de mantenimiento y en el entrenamiento

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 **15 de Septiembre 2019**. Después recargo 30€ (Plazas limitadas). RPGistas asociados a la AERPG – 450 €

2. **Forma de Pago** (Haga constar su nombre al hacer el pago): **200 € 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.



HOJA DE INSCRIPCIÓN
“STRETCHING GLOBAL ACTIVO®”

FOTO

Bilbao, 4 y 5 Octubre y 8 y 9 Noviembre 2019

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 15 de Septiembre 2019, 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

www.sga.org.es - 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

