

GYM FORME SANTÉ DANSE ME



COMMISSION FÉDÉRALE D'ACTIVITÉ



FORMATION 2016-2017

Formation ouverte à tous les pratiquants & animateurs FSGT

TECHNIQUES
DOUCES

Dimanche

12 Mars 2017

PARIS [75]



Contact
DANTIN Carole
01 49 42 23 64
carole.dantin@fsgt.org

FSGT
14 rue Scandicci - 93506 Pantin cedex



GYM FORME
SA SANTÉ DANSE ME

FORMATION

TECHNIQUES DOUCES

Dimanche
12 Mars 2017

LIEU

GYMNASSE DELESSERT
116 quai de Jemmapes - 75010 PARIS

INSCRIPTIONS STAGE ET REPAS

Tarif : 25,00 euros

Inscriptions en ligne avant le 03/03/17

25 stagiaires maximum

FORMATION ENCADRÉE PAR

Nadège GUILLOU
Formatrice CQP ALS AGEE,
certifiée de la méthode «De Gasquet»

Chantal ZELINER
Animatrice FSGT du club de l'Union Sportive d'Ivry

Repas : Pique-nique à apporter

THÈME

Comment apporter des nouvelles activités à nos pratiquants tout en les adaptant à leur profil ?

PROGRAMME

Accueil à partir de 9h30

10h00 - 13h00 : Yoga

Enchaînement de poses et mouvements (asanas) plus ou moins dynamique ; salutation au soleil dans plusieurs déclinaisons, ainsi que diverses postures ... Yoga «sans dégât» avec attention particulière au respect de l'anatomie

13h00 - 14h00 : Repas

14h00 - 16h00 : Relaxation active

de la méthode Marthenot, permet à chacun de découvrir l'influence de la pratique corporelle sur la vie quotidienne ... gestes simples, observation de la respiration, prise de conscience de l'état musculaire et nerveux ...

16h00 - 17h00 : Shiatsu

Technique de thérapie manuelle d'origine japonaise. Il utilise des pressions réalisées à l'aide des pouces, de la main sur l'ensemble du corps humain en référence aux connaissances de la médecine traditionnelle japonaise ou aux connaissances de l'anatomie/physiologie moderne.