

# 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.