

Titre de la Formation : Techniques Douces et Postural Training

<p>Dates : 23 et 24 novembre 2019 Nombre d'heures : 14 h en centre de formation Lieu : Mûr de Bretagne (22530) Responsable de formation : Katia KERVOELEN LABAT</p>	
Contexte	Les techniques orientées vers le bien-être et le ressenti ont le vent en poupe. Adaptables à l'ensemble des publics en recherche de bien-être de nos associations Sports pour Tous, la gym douce est en rupture avec la gym traditionnelle, héritière d'une conception mécaniste qui réduit le corps à un ensemble d'os, d'articulations et de muscles. Cette nouvelle conception de la gymnastique recherche les règles d'organisation du corps et de ses mouvements, le développement de la conscience de soi par les sensations et la détente musculaire, l'économie gestuelle et une libre expression de soi.
Public et Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> • Etre titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP ALS, BEMF, BPJEPS APT ou AGFF, licence STAPS...). • Disposer d'une licence cadre technique à la Fédération Française Sports pour Tous (possibilité de la prendre lors de la formation)
Objectifs de la formation	Concevoir, animer et évaluer des séances d'activités physiques et sportives en utilisant les bases des techniques douces inspirées du Yoga et du Pilates pour un renforcement des muscles profonds, en pleine conscience du mouvement et de la posture.
Programme	<ul style="list-style-type: none"> • Les principes du Yoga • Les principes du Pilates • Le travail sur le ressenti et la conscience du corps • La conduite des mouvements et les consignes à donner
OrthoMéthodes pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et pratiques (méthodes, outils) - Mises en situation - Etudes et analyses de cas - Témoignages et échanges de pratiques
Nombre de stagiaires	20 personnes maximum
Horaires	Le Samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30, le Dimanche de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Intervenants	Catherine CREIGNOU, CQP ALS AGEE et expertises en Gym Douce et Franck GAUDEFROY, BEAECPC
Coût	400 € (32 € hébergement – 368 € frais pédagogiques)
Modalités de prise en charge	Pôle Emploi, Conseil Régional, Uniformation ou autre OPCA, employeur ou prise en charge individuelle
Date limite d'inscription	4 novembre 2019
Personnes ressources	Administrative: Catherine SEBIRE : 02.98.28.27.33 – crepmm@wanadoo.fr Pédagogique : Katia KERVOELEN LABAT – 06.98.30.21.38 – katia.labat@sportspourtous.org