

FORMATION DE PRATICIEN EN GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

PROGRAMME DE LA FORMATION : NIVEAU 1
ANNÉE 2020

DURÉE : 105 HEURES EN PRÉSENTIEL



Association Française
de Gymnastique Holistique
9 rue Basfroi 75011 Paris
gymholistiqueafgh@gmail.com
<http://gymnastiqueholistique.fr>

MODULE INITIAL 18 JANVIER 2020*

Pédagogie et fondamentaux d'une pratique corporelle en groupe

MODULE 1 - 7 ET 8 MARS 2020

Être debout : axes, verticalité et pesanteur

MODULE 2 - 18 ET 19 AVRIL 2020

Les racines des membres : stabilité et mobilité des ceintures scapulaire et pelvienne

MODULE 3 - 6 ET 7 JUIN 2020

La respiration et sa relation au mouvement

MODULE 4 - 3 ET 4 OCTOBRE 2020

De la détente à la tonicité/de la tonicité à la détente : les variations d'état tonique

MODULE 5 - 5 ET 6 DÉCEMBRE 2020

Équilibre et respiration

MODULE DE PERFECTIONNEMENT PRATIQUE ET PÉDAGOGIQUE

4 jours d'approfondissement consacrés à des mises en situations pratiques :

- Éléments de construction d'un cours
- Choix et enchaînements des mouvements
- Déroulement d'une séance

Prévu pour début 2021, date et lieu à déterminer.

***LE MODULE INITIAL EST UN PRÉREQUIS POUR PARTICIPER À LA FORMATION
LES HORAIRES ET LIEUX DES FORMATIONS SERONT COMMUNIQUÉS LE MOIS PRÉCÉDENT
LE NIVEAU 2 DE LA FORMATION AURA LIEU EN 2021, LE PROGRAMME ET LES DATES SERONT COMMUNIQUÉS COURANT 2020**