

Curso Internacional de Instructor en:  
**STRETCHING  
GLOBAL  
ACTIVO**®



30 Horas Presenciales

**2023**

Las Palmas de G.C

**Del 24 al 26  
Noviembre**

BASADO EN EL MÉTODO RPG® — PH. E. SOUCHARD



**Imparte:**

**Prof. Aitor Loroño**

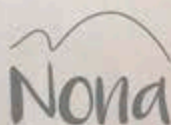
**Organiza:**

**Lugar:**

**Reconocido por:**



FISIOTERAPIA INTEGRATIVA



**Contacto: 618 625 993**

## SGA® - "EL TALLER MUSCULAR"

SGA es un método que te ayudará a entender de manera diferente la fisiología muscular y su mantenimiento en estado óptimo.

Sus principios basados en las posturas de la RPG y su práctica de manera constante ayudará a que disminuyan la rigidez, la hipertonia, el acortamiento muscular, el bloqueo inspiratorio y las malas posturas.

Como cualquier otro sistema del cuerpo que necesita de un mantenimiento para que funcione de manera óptima. El SGA es el "taller muscular" que recupera nuestra elasticidad, flexibilidad y consciencia corporal.

Es una técnica relativamente fácil de aprender y no necesita de ayuda externa (maquinaria, elementos elásticos, etc), solamente atención, intención y tiempo.

El mantenimiento es una sesión semanal y dos posturas en cada sesión. Se puede practicar desde los 7 años y no tiene límite de edad, ya que respeta la fisiología de cada persona sin ir más allá de los propios límites. Además, la atención a la respiración actúa como elemento esencial integrador cuerpo-mente.

Te invitamos a participar en este curso que cambiará tu forma de entender y sentir tu cuerpo, tu entrenamiento y tu rendimiento.

**Un cambio en nuestra percepción solo puede darse experimentado.**

Para profundizar más en el SGA aconsejamos la lectura del libro SGA I y II (Edit. Paidotribo) de Ph. E. Souchard, creador del método. Así como acceder a la lectura de artículos y trabajos de investigación:

<https://www.rpg.org.es/articulos-especializados-sobre-stretching-global-activo/>

### OBJETIVOS DEL CURSO

Que el participante :

- Desarrolle conocimientos básicos sobre fisiología y biomecánica que le permitan un adecuado manejo de las autoposturas.
- Adquiera la capacidad de evaluar aspectos básicos de la organización postural (morfotipos) y detectar los desequilibrios por medio de la observación que permita elegir las posturas más necesarias en cada caso.
- Pueda detectar factores de riesgo, contraindicaciones, o cuidados especiales en el uso de las autoposturas.
- Desarrolle la capacidad de planificar una secuencia de autoposturas adaptadas a las necesidades de cada caso.
- Pueda planificar y dirigir una actividad grupal.

### METODOLOGÍA

**35% Teoría / 65% Práctica**

- Exposición de la teoría con apoyo multimedia
- Aplicación práctica de la teoría.
- Entrega de un dossier con resumen de los esquemas y bibliografía.

**IMPORTANTE:** Traer ropa cómoda que facilite la lectura corporal (shorts, traje de baño/bikini) y material para tomar apuntes.

# PROGRAMA

## TEORÍA

- FISIOLÓGÍA Y FISIOPATOLOGÍA MUSCULAR
- PRINCIPIOS RPG-DEPORTE, DUALIDAD MUSCULAR (ESTÁTICA-DINÁMICA)
- EXAMEN MORFOLÓGICO Y DE CADENAS NEUROMUSCULARES
- RELACIÓN CUERPO-MENTE
- COMO DIRIGIR LAS SESIONES INDIVIDUALES Y GRUPALES EN SGA

## PRÁCTICA

- AUTOPOSTURAS; RESPIRATORIAS Y PARA EMBARAZADAS.
- 9 POSTURAS BÁSICAS DE STRETCHING GLOBAL ACTIVO.
- VALORACIÓN DE LOS DIFERENTES DEPORTES (VENTAJAS-INCONVENIENTES).
- RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN PARA DISMINUIR EL DOLOR, MEJORAR EL GESTO EN EL DEPORTE.
- COMO PLANIFICAR LAS SESIONES DE SGA, A NIVEL DE MANTENIMIENTO Y EN EL ENTRENAMIENTO.



### IMPARTIDO POR: Aitor Loroño

Médico homeópata, especialista en RPG y Posturología, Profesor de RPG por la Universidad de Terapia Manual Saint-Mont (Francia).



### LUGAR: Nona Centro Maternal

C/ Ruiz de Alda 36, bajo. 35007. Las Palmas. LPGC.



### HORARIO: Viernes a domingo de 9:00 a 20:00h.

### ORGANIZA: Fisioterapia Integrativa (F.I.)

C/ Emilio Zola 18, bajo. 35007 Las Palmas. LPGC.

828 070 847- 618 625 993 - [info@fisioterapiaintegrativa.net](mailto:info@fisioterapiaintegrativa.net)



## DIPLOMA

Al finalizar el curso se le otorga un Diploma avalado por el autor del método SGA®, Ph-E. Souchard que le capacita para ser instructor de SGA®. Para impartir sesiones de SGA® a nivel individual o grupal. Quedan excluidas todas las actividades de formación de dicho método.

## REQUISITOS DE ADMISIÓN

Dirigido a profesionales o estudiantes vinculados con la fisioterapia, la medicina o la educación física, entrenadores personales, y aquellos vinculados con técnicas de trabajo corporal.

No es necesaria titulación específica, solo conocimientos básicos de anatomía humana.

La inscripción se realizará por riguroso orden de llegada de las solicitudes, ya que el curso es de plazas limitadas. Una vez recibida la documentación y el ingreso del importe del curso, se dará como válida la inscripción.

## PRECIO

450 € + IGIC hasta el 23 de Octubre de 2023. Después 480€ + IGIC. (Plazas limitadas). RPGistas asociados a la AERPG - 425€ + IGIC. Antiguos alumnos de SGA 50% dto. ( 225€ + IGIC.)

## FORMA DE PAGO

200 € en la inscripción y el resto el primer día del curso.

Pago mediante transferencia bancaria (ES83 1491 0001 2430 0010 2346)

(Haga constar su nombre y apellidos al hacer el pago - Asunto: "Curso SGALAS PALMAS 2023")

## DOCUMENTACIÓN

Enviar la siguiente documentación a [info@fisioterapiaintegrativa.net](mailto:info@fisioterapiaintegrativa.net)  
(imprescindible para poder realizar el curso):

- Hoja de inscripción debidamente cumplimentada.
- Fotocopia del D.N.I.
- Curriculum formativo.
- Justificante bancario de pago de la inscripción.

## 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. Fisioterapia Integrativa 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 Fisioterapia Integrativa y los matriculados en los cursos, todos ellos, con renuncia a su propio fuero, se someten expresamente a los Juzgados y tribunales de Las Palmas de Gran Canaria.

**Nota: No hacer reserva de vuelos, hotel, hasta recibir la confirmación del inicio del curso.**