

# SENIORS DE GASQUET

## 2 jours

PRÉ-REQUIS : Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

Le vieillissement accentue les problématiques rachidiennes et articulaires. La vie quotidienne mais aussi les traumatismes sportifs ou accidentels, les maternités, les maladies mettent le corps à l'épreuve. Tenir compte des spécificités, des impotences est essentiel pour garder la mobilité.

### SENIOR

### OBJECTIFS

- proposer une pratique motivante, sécuritaire et adaptée aux séniors.
- Préparer en amont un entretien de la forme physique au fil des années et des limitations.
- Trouver des postures antalgiques et stimuler les fonctions vitales : circulation, respiration, transit, mobilité, équilibre...
- Prévenir les blessures et lutter contre l'ostéoporose

### PROGRAMME

Formation animée par Bernadette de Gasquet ou Benjamin Ponsin ou Bernard Marck, un seul intervenant par jour

J1 9h30-13h

- rappel des fondamentaux: placement, posture et respiration
- Respiration et senior : permettre la mobilité diaphragmatique. Importance sur le redressement, ouverture thoracique

J1 14h-17H 30

Les bases adaptées :(suite)

- Senior et dos : lutter contre la gravité (l'autograndissement assis, debout, posture d'extension)
- Le périnée : problème spécifique et adaptation des pratiques

J2 9h-13h

- Les douleurs, les risques spécifiques
- postures antalgiques et aménagements pour des pratiques sans douleur : principe de décoaptation, de décompression ex : nuque, épaules, genoux, hanches. Auto massages, accessoires
- Assouplissements, étirements, relaxation. Travail sur le lâcher prise.

J2 14h-17h

- Entretien de la musculature : dos, jambes, abdominaux. Adaptations sur chaise, ballon, contre un mur, avec bâtons...
- Equilibre : debout, assis. Marche sur un fil au sol, travail les yeux fermés.
- Relaxation – respiration.

**PUBLICS** : masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, professeur de yoga et professionnels de la forme (autres nous consulter)

**PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi une formation avec les fondamentaux de la méthode de Gasquet

**DURÉE** : 2 jours (14 heures de formation) - présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

**PÉDAGOGIE** : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

**MODALITES DE POSITIONNEMENT**: entretien

**MODALITES D'EVALUATION** : mise en pratique et tests au tapis

**GROUPE** : 15 participants maximum

**COÛT** : 490 € les 2 jours

**HORAIRES** : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h (sauf zoom tous les jours 9h-17h)

**HANDICAP** : Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques.