

ABDOMINAUX PERF TAPIS / 2 jours

PRÉ-REQUIS : Avoir suivi "abdominaux arrêtez le massacre"

ABDOMINAUX TAPIS

OBJECTIFS

- Enrichir les cours collectifs ou la rééducation par des exercices avec et sans matériel dans la lignée du stage «abdominaux arrêtez le massacre».
- Connaître des déclinaisons des exercices selon le public (senior, grands sportifs, lombalgiques).

PROGRAMME

- Workshop d'abdominaux plus toniques, imaginaires et fausses inspirations dans différentes positions
- Workshop intermédiaire / avancé
- Workshop stretch yoga
- Notion de pédagogie pour les cours collectifs et individuels.

PUBLICS : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, éducateurs sportifs, coaches, professeurs de yoga
PRE-REQUIS: Avoir déjà suivi une formation avec les bases de Gasquet
PÉDAGOGIE : Observation, analyse et explications en terme de physiologie et de mécanique : exercices pratiques au tapis avec accessoires (ballons, sangles, suspensions...)
DURÉE : 2 jours (14 heures de formation)
COÛT : 345€ les 2 jours (libéraux - formation continue)
HORAIRES : 9h-17h