



# Pilates del Sol te invita a participar en las jornadas de educación permanente

## Curso Stretching Global Activo

EL MÉTODO R.P.G. (Reeducación Postural Global)  
PARA SU APLICACIÓN EN LA GIMNASIA Y EL DEPORTE



**Total: 30 horas**  
**5, 6 y 7 de marzo 2010**

**Diploma expedido por la Universidad de Terapia manual de Saint-Mont (Francia)**

**Al finalizar el curso se le otorga un Diploma avalado por el autor del método SGA<sup>®</sup>, Ph-E. Souchard que le capacita para ser monitor de SGA<sup>®</sup> para impartir sesiones de SGA<sup>®</sup> a nivel individual o grupal. Quedando excluida la actividad de formación de dicho método.**

**Impartido por: Dr. Aitor Loroño**  
**(Médico homeópata, especialista en RPG, Posturología y Osteopatía)**  
**( Profesor y monitor de RPG por la Universidad de Terapia Manual de Saint-Mont -Francia)**

*El **Stretching Global Activo**<sup>®</sup> es un método registrado en todos los países por su autor Philippe Souchard (creador del método RPG<sup>®</sup>) y los cursos son coordinados e impartidos en España exclusivamente por el Dr. Aitor Loroño y colaboradores en delegación de Souchard.*



La gimnasia y el deporte son actividades saludables que tienen múltiples beneficios para la salud, pero la práctica que mantiene durante su ejecución patrones posturales no funcionales, o que es practicada en forma excesiva o de alta competición, plantean numerosos problemas que la fisioterapia y la medicina deportiva todavía no han resuelto y que afectan a la salud.

Asimismo los malos hábitos posturales cotidianos y en el trabajo provocan un acortamiento, rigidez y dolor que afectan a más del 85% de la población.

Aspectos como el **bloqueo respiratorio, el acortamiento y rigidez muscular, el exceso de musculación, las lesiones recurrentes, tendinitis, estiramientos analíticos, los abdominales, son temas a los que el SGA les da una solución.**

El Stretching Global Activo, la aplicación de la R.P.G. en el campo de la Gimnasia y del Deporte -tanto de ocio como de alta competición-, basado en la evolución de las autoposturas, es una herramienta eficaz para mejorar el rendimiento muscular así como prevenir lesiones.

Es el método de autoestiramiento más eficaz para gimnasia de mantenimiento y tras finalizar un tratamiento.

### **OBJETIVOS DEL CURSO:**

- **Aprender a dirigir, en grupo o en clases individuales, el autoestiramiento mediante posturas activas y globales.**
- **Saber hacer una lectura corporal y del equilibrio estático para indicar las posturas más convenientes a cada persona, que dependerán de su morfotipo, actividad profesional o tipo de deporte o gimnasia que practique.**
- **Practicar durante el curso todas las posturas y sentir sus beneficios sobre uno mismo.**
- **Saber planificar una parrilla de Estiramientos en grupos de gimnasia, de corrección postural y mantenimiento.**

**DIRIGIDO A:** Profesionales que enseñen o entrenen en el campo del deporte, la educación física y la salud.



**METODOLOGÍA:** 40% Teoría - 60% Práctica -  
(Práctica personal y con compañero) (Observación de posturas con material audiovisual)

En el coste del curso está incluida la entrega de un dossier con todos los esquemas, casos prácticos en deportes y bibliografía.

**PROGRAMA:**

- Principios RPG-Deporte
- Dualidad Muscular (*Estática-Dinámica*)
- Familia de posturas (*Cadenas musculares*)
- Autoposturas; respiratorias y para embarazadas
- 9 posturas básicas de Stretching Global Activo
- Valoración de los diferentes deportes (*Ventajas-Inconvenientes*)
- Ritmo semanal de S.G.A. en el deporte
- Relación Cuerpo-Mente;
- Relajación y visualización para eliminar el dolor, mejorar el gesto en el deporte, ...

Más información: [www.sga.org.es](http://www.sga.org.es)

Fechas: 5, 6 y 7 de marzo/2010

Horarios: 9 a 14 h y 15 a 20 h

Precio: 430€ (IVA y alojamiento no incluidos)

Limite de inscripción: 28 de febrero 2010

Información e Inscripciones: Pilates del Sol – Edificio Teatinos Plaza. C/Pirandello Nº 16 - 2º 6  
Tlf.: 952 068 789 – 616 60 92 35  
e-mail: [info@pilatesdelsolmalaga.com](mailto:info@pilatesdelsolmalaga.com)