

FORMATION DE GASQUET SENIOR, FUTUR SENIOR / 2 jours

(sans les 2 jours de bases et fondamentaux de Gasquet)

▶ **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

- Donner les outils aux professionnels pour 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

Les problèmes spécifiques au vieillissement : articulations, squelette, système ligamentaire, musculaire, sphinctérien...
Les réponses par les postures et la respiration.

J1 Les bases adaptées

- 1) Respiration et senior : permettre la mobilité diaphragmatique. Importance sur le redressement, ouverture thoracique
- 2) LSenior et dos : lutter contre la gravité
- 3) Le périnée : problème spécifique et adaptation des pratiques

J2 Les douleurs, les risques spécifiques

- 1) 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.
- 2) Entretien de la musculature : dos, jambes, abdominaux. Adaptations sur chaise, ballon, contre un mur, avec bâtons...
- 3) Equilibre : debout, assis. Marche sur un fil au sol, travail les yeux fermés.
- 4) Relaxation – respiration.

PUBLICS : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes, coaches, professeurs de yoga

PÉDAGOGIE : Travail au tapis, en tenue souple.

DURÉE : 2 jours (14 heures de formation)

COÛT : 420 € les 2 jours

HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h