Ref. formation 201903062091

Gymnastique douce et travail corporel

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

GERFI +
Myriam TARDET
05.46.50.64.63
contact@gerfiplus.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

tout public

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Prendre conscience de son corps et découvrir ses possibilités et richesses à l'aide d'exercices simples. Les méthodes pratiquées permettent un travail corporel en douceur pour dénouer les tensions.

Contenu et modalités d'organisation

Décontraction - Relaxation : - apprendre le non faire, savoir se laisser aller - respiration et assouplissement : rôle et importance pour le bien-être Connaître son corps et ses capacités à travers le mouvement : - se mouvoir avec conscience - rythme et danse - s'ouvrir aux autres par le jeu et la danse moderne et écoute du rythme corporel expression-improvisation - s'exprimer avec les autres : création d'une chorégraphie L'adhésion de la personne : - le plaisir avant tout… Prévoir une tenue confortable pour les exercices.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours ***Non renseigné***
Commentaires sur la parcours personnalisable **5 jours de formation consécutifs**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00216145	du 01/03/2021 au 05/03/2021	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00257505	du 14/03/2022 au 18/03/2022	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00332879	du 13/03/2023 au 17/03/2023	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00414059	du 11/03/2024 au 15/03/2024	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00551950	du 10/03/2025 au 14/03/2025	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC