Ateliers de gymnastique douce et relaxation

Financement

Formation professionnelle continue Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

ANFG

JAILLON Lydie 04.82.85.49.58 info@anfg.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 :

Dossier

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Aucun

Prérequis pédagogiques :

Aucun

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

- Identifier les bienfaits de la gymnastique douce en gérontologie - Identifier les besoins et les limites des personnes âgées - Définir et évaluer les objectifs d'un atelier gymnastique douce et relaxation - Concevoir et animer une séance de gymnastique douce et de relaxation

Contenu et modalités d'organisation

Jour 1 - matin (3h30) - La gymnastique douce : histoire et principes Bref historique de la gymnastique douce Les principes de la gymnastique douce Mise en pratique : exemples d'exercices Jour 1 - après-midi (3h30) - Gymnastique douce et vieillissement Les difficultés et les limites de la personne âgée Les différents intérêts et objectifs de la gymnastique douce : réflexion commune et partage d'expérience Jour 2 - matin (3h30) - Préserver l'autonomie de la personne âgée Les différentes méthodes : apports théoriques La perception du corps : exercices en groupe Repérer les zones de tension : mise en pratique Jour 2 - après-midi (3h30) - Relaxation et techniques de toucher La relaxation : présentation des outils et méthodes Mise en pratique des techniques de relaxation s'initier aux techniques simples du toucher et du massage afin de positiver l'image du corps Jour 3 - matin (3h30) - Organisation et animation d'une séance Création commune d'une fiche de construction d'une séance de gymnastique douce Mise en pratique des différents types d'exercices Simulations d'une séance en groupe Jour 3 - après-midi (3h30) - Évaluer l'impact Réflexion et création commune d'outils d'évaluation Temps d'échanges

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Commentaires sur la parcours personnalisable

Type de parcours Non renseigné Temps plein sur 3 jours 9h-17h

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
00449547	du 13/05/2024 au 15/05/2024	Mérignac (33)	ANFG		Non éligible	FPC
00471264	du 13/11/2024 au 15/11/2024	Mérignac (33)	ANFG		Non éligible	FPC
00532520	du 12/05/2025 au 14/05/2025	Mérignac (33)	ANFG		Non éligible	FPC