

Module 11 : Construire sa posture

Durée : 7h

Tarif : 200 euros

Pré requis & public visé

Toute personne souhaitant devenir professeur de danse et de relaxation auprès de différents publics (enfants, adultes, seniors). Un entretien avec un professeur du centre et un certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités sportives sont requis.

Objectifs

- Savoir ressentir son corps
- Apprendre à s'auto analyser
- Apprendre à s'auto corriger
- Corriger un élève
- Etablir le lien entre posture physique et psychologique

Programme & contenu

- Décliner les différentes approches de la kinésiologie
- Intégrer des outils de la méthode Feldenkrais
- Intégrer des outils de la méthode Alexander
- Intégrer des techniques de construction posturale avec la chaise



Évaluations & modalités

A la fin de chaque module une mise en situation et / ou un QCM auront lieu afin de valider vos compétences.



contact@persenota.com / 06 64 32 02 90