

Module 16 : Spécificité du public senior dans le mouvement et la relaxation

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

- Adapter l'enseignement à un public senior
- S'imprégner des impératifs corporels et pédagogiques pour ce public
- Allier danse et relaxation
- Apprendre à sortir des peurs
- Savoir utiliser la respiration pour apaiser

Programme & contenu

- Gym sur chaise, yoga sur chaise, danse sur chaise
- Méditation guidée
- Jeux de rôle
- La chaise comme outil référent de ce public



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