

ガスケアプローチに基づく 破壊行為のない腹筋運動（応用：マット）

Abdominaux perfectionnement Tapis

研修の目的

- ・「ガスケアプローチに基づく破壊行為のない腹筋運動」の応用としてヨガマット上で行う様々なエクササイズを習得し、グループレッスンやリハビリテーションを充実させる。
- ・対象者の状態や目的に合わせてエクササイズを微妙に変化させる方法を学ぶ
(シニア、スポーツ選手、腰痛のある人)

研修プログラム

- ・パワフルな腹筋運動やイメージトレーニング、FITを使った方法のワークショップ
- ・中級者、上級者向けのワークショップ
- ・腹直筋離開や腰痛を改善するための腹筋運動をいくつか紹介
- ・ストレッチヨガのワークショップ
- ・グループおよび個人レッスンのための教育法

対象：医師・理学療法士・作業療法士・助産師

事前の受講要件：「B110+A120」を受講済み

研修時間：14 時間

教授法：フランス人公認指導者によるオンライン研修
(マット上でのエクササイズの実践と理論の教授)

定員：(最低遂行人数：オンラインは5名)

受講料：87,000 円

No. ORGANISME : 11 75 33 185 75
NOM ORGANISME : APOR B DE GASQUET
ADRESSE : 98 Boulevard du Montparnasse 75014 Paris

日本セクション
INSCRIPTIONS : www.degasquetjapan.com
Email : contact@degasquetjapan.com