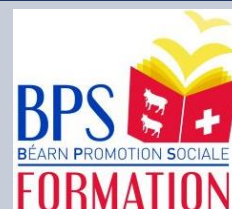


# PROPOSER UNE SEANCE DE GYMNASTIQUE DOUCE POUR LES PERSONNES AGEES



BPS Formation

✉ Route de Samadet - 64410 ARZACQ

☎ 05 59 98 76 76

06 76 16 47 49

🌐 bpsformation@orange.fr



Tout personnel accompagnant, animateur



3 jours



Educateur sportif (maîtrise STAPS, BEEGDA, prof de Qi Gong et de Taiji Quan) Responsable pédagogique de BPS Formation



Intra établissement



990 € / jour / groupe

## OBJECTIFS

- Comprendre les diverses modifications liées au vieillissement
- S'appuyer sur une vision capacitaire de la personne pour favoriser le plaisir du mouvement
- Identifier et savoir utiliser le matériel
- Construire et animer une séance de gymnastique adaptée

## PROGRAMME DE FORMATION

- Le vieillissement, les modifications de la perception de soi et des capacités sensorielles, motrices et cognitives
- Le pourquoi et le pour quoi d'une séance
- Les principes qui nous guident pour construire et animer une séance de gymnastique douce
- Animer une séance en lien avec le projet de vie, avec le projet d'animation

Programme complet sur simple demande  
Programme personnalisable en fonction de vos besoins

