

## FORMATION DE PRATICIEN EN GYMNASTIQUE HOLISTIQUE PROGRAMME DE LA FORMATION - Année 2026/2028

### NIVEAU 1

Dates à définir, les mois sont mentionnés à titre indicatif

Module 0\* - **Septembre 2026**

Pédagogie et fondamentaux d'une pratique corporelle en groupe

• Module 1- **Novembre 2026**

Être debout : axes, verticalité et pesanteur

• Module 2 - **Février 2027 :**

Les racines des membres :

stabilité et mobilité des ceintures scapulaire et pelvienne

• Module 3 - **Avril 2027 :**

Les variations d'état tonique :

De la détente à la tonicité - de la tonicité à la détente

• Module 4 - **Juin 2027 :**

Du port de tête au bout des doigts

• Module 5 - **Septembre ou octobre 2027 :**

Équilibre et respiration

• Module 6 de perfectionnement pratique et pédagogique \* **Dates à définir**

4 jours d'approfondissement consacrés à des mises en situations pratiques :

- Éléments de construction d'un cours
- Choix et enchaînements des mouvements
- Déroulement d'une séance
- Évaluation

Durée du niveau 1 : 112 h en présentiel

\* Ce module initial est un prérequis pour participer à la formation. Si vous ne pouvez pas y participer, une autre date sera proposée. Si vous avez déjà validé ce module initial, il reste acquis.

[gymholistiqueafgh@gmail.com](mailto:gymholistiqueafgh@gmail.com)

Association Française de Gymnastique Holistique <http://gymnastiqueholistique.fr>

9 Rue Basfroi 75011 Paris ✦ N° O.F. 11756267875