

FORMATION DE PRATICIEN EN GYMNASTIQUE HOLISTIQUE ®

PROGRAMME DE LA FORMATION - NIVEAU 1

Année 2026 / 2028

Module	Date	Intitulé	Contenu / Thèmes abordés
Module 0*	6 Juin 2026	Pédagogie et fondamentaux d'une pratique corporelle en groupe	Théorie Historique Initiation pratique Qu'est-ce qu'un praticien en G.H ?
Module 1	3-4 Octobre 2026	Être debout :	axes, verticalité et pesanteur
Module 2	28-29 novembre 2026	Les racines des membres et les ceintures	Le rapport : stabilité et mobilité des ceintures scapulaire et pelvienne
Module 3	16-17 Janvier 2027	Les variations d'état tonique	De la détente à la tonicité - de la tonicité à la détente
Module 4	27-28 Février 2027	Du port de tête au bout des doigts	Relation entre la verticalité et le port de tête.
Module 5	3-4 Avril 2027	Équilibre et respiration	La respiration prime sur le mouvement
Module 6	14-15-16-17 Mai 2027	Module de perfectionnement pratique et pédagogique *	4 jours d'approfondissement consacrés à des mises en situations pratiques : <ul style="list-style-type: none">• Éléments de construction d'un cours• Choix et enchaînements des mouvements• Déroulement d'une séance• Évaluation
Durée du niveau 1 : 112 h en présentiel			

*Le module initial dispensé au printemps 2025 est un prérequis pour participer à la formation. Si vous ne pouvez pas y participer, une autre date sera proposée.