



STRETCHING GLOBAL ACTIVO

CURSO PROFESIONAL DE INSTRUCTOR



20 AL 22 NOVIEMBRE 2026



BARCELONA

Academia **online**
AMPARO BAENA

Organiza: Amparo Baena

Avalado por:

contacto@academiaonlineamparobaena.com



FORMACIÓN INTERNACIONAL EN STRETCHING GLOBAL ACTIVO

Curso profesional de Instructor en SGA®

Dirigido a profesionales que enseñan o entrenan en el campo del deporte,
la educación física y la salud.

SGA® - EL TALLER MUSCULAR

El SGA® (Stretching Global Activo) consiste en una serie de auto-posturas de estiramiento basadas en las posturas de la RPG® (Reeducación Postural Global - Philippe Souchart), que, influyendo en el conjunto miofascial buscan optimizar la organización postural estática del cuerpo, lo cual consigue mejorar también la dinámica. Pueden realizarse de forma individual o grupal, guiadas por un profesor, o también de forma auto-guiada. Su utilización está orientada a actuar sobre los efectos que la vida cotidiana, laboral y deportiva tienen sobre el sistema "neuro-músculo-esquelético". Es una herramienta muy eficaz para prevenir lesiones y dolencias, consiguiendo una mayor libertad de movimiento con una sensación de bienestar que contribuye a mejorar la calidad de vida. También está orientada a quienes tengan como objetivo mejorar su rendimiento deportivo.

El SGA® aporta una forma diferente de recuperar y mantener nuestra elasticidad y flexibilidad corporal. La metodología tiene en cuenta las múltiples fisiologías de trabajo de los músculos y la corrección de todos los segmentos corporales al mismo tiempo (Principio de globalidad). En vez de realizar una elasticidad selectiva de algunas zonas ya que esto puede descuidar otras generando compensaciones no deseadas. Este principio hace que también se incluya la respiración como parte fundamental de la técnica. Es decir, respeta y tiene en cuenta al cuerpo en su conjunto.

Lo que diferencia al SGA, es que es una técnica activa, (contracciones isométricas en posiciones excéntricas), con una mínima fuerza y en frío. La importancia del trabajo sobre la consciencia respiratoria y su relación con la calma mental nos permite resumir el método SGA® como SLOW & COLD STRECH.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Desarrollar conocimientos básicos sobre la anatomía y la biomecánica que permitan un adecuado dominio de las autoposturas.
- Desarrollar la capacidad de evaluar aspectos básicos de la organización postural y detectar los desequilibrios por medio de la observación que permita elegir las posturas más adaptadas a cada caso.
- Detectar factores de riesgo, contraindicaciones, o cuidados especiales en el uso de las autoposturas.
- Desarrollar la capacidad de planificar una sesión de autoposturas adaptadas a las necesidades de cada caso.
- Planificar y dirigir una actividad grupal.

METODOLOGÍA PRESENCIAL

Programa equilibrado entre teoría (35%) y práctica (65%) en un formato presencial intensivo de 3 días, cubriendo desde la fisiología muscular hasta cómo dirigir sesiones efectivas de SGA®.

Nuestro enfoque práctico te permitirá experimentar y aplicar lo aprendido, con la guía experta de profesionales en la materia.

El contenido teórico (dossier de apuntes y bibliografía recomendada) será enviado a los alumnos 1 mes antes del inicio de la formación.

IMPORTANTE: Traer ropa cómoda y ligera y material para tomar apuntes.

PROGRAMA DE LA FORMACIÓN

TEORÍA

BLOQUE 1

- Presentación y objetivos del curso.
- Fisiología y fisiopatología muscular. Repaso anatómico.
- Control postural y 5 principios del SGA.
- La respiración y patrones espiratorios en SGA.

BLOQUE 2

- Sistemas de coordinación neuro muscular, evolución y sus funciones.
- Las autoposturas SGA, su clasificación.
- Protocolo y evolución de las fases de la autopostura.
- Examen morfológico y elección de posturas.

BLOQUE 3

- Planificación y dirección de las sesiones SGA, individual o grupal.
- Deporte y SGA. Analisis de las ventajas e inconvenientes del deporte.
- Ergonomía e higiene postural de las tres posiciones diarias.
- Relación cuerpo-mente. Relajación. Integración.



Una vez inscrito en el curso, el alumn@ recibirá vía email el contenido teórico del mismo para su lectura previa al encuentro presencial.

PRÁCTICA

- Los tiempos espiratorios en las autoposturas SGA.
- Generalidades, progresiones e insistencias de cada una de las autoposturas SGA.
- Visualización y práctica de cada postura con sus insistencias.
 - Auto postura de apertura coxofemoral sin carga de peso, progresión cierre de brazos.
 - Auto postura de cierre coxofemoral sin carga de peso, progresión apertura de brazos.
 - Auto postura de apertura coxofemoral sin carga de peso, progresión apertura de piernas.
 - Auto postura Sentada Básica. Carga de peso.
 - Auto postura de cierre coxofemoral sin carga de peso, progresión apertura de piernas.
 - Auto postura De Pie contra la Pared. Carga de peso.
 - Auto postura inclinado hacia delante. Carga de peso.
 - Auto postura Sentada progresión piernas separadas.
 - Auto postura De Rodillas. Carga de peso.
- Práctica del examen postural morfológico.
- Integración de los buenos hábitos de la posición tumbada, sentada y de pie.
- Análisis de la marcha
- Resolución de dudas.
- Entrega del diploma de Instructor en SGA.



INSCRIPCIÓN

La inscripción se realizará por riguroso orden de llegada de las solicitudes, ya que el curso es de plazas limitadas.

PRECIO:

Precio total de la formación: 450 € (hasta 31 de octubre 2026). Los RPGistas asociados a la AERPG – 400 €

MODALIDADES DE PAGO:

- ☐ **Pago único:** 450 € hasta el 31 de octubre; 480 € del 1 al 5 de noviembre.
- ☐ **Dos pagos hasta el 31 de octubre:** 290 € para reservar + 190 € antes del 31 de octubre.
- ☐ **Inscripción tardía:** 290 € para reservar + 220 € posteriormente.
- ☐ **Cierre absoluto de inscripciones: 5 de noviembre de 2026.**
- ☐ **Siempre** sujeto a disponibilidad de plazas, con aforo máximo según la sala de prácticas.

Enviar los documentos y datos personales y haga el ingreso en el número de cuenta
ES2301861001910523564010

Concepto: SGA Nov BCN 2026" haga constar su nombre y apellidos al hacer el pago por transferencia
Una vez recibido el ingreso del importe del curso (450€ Mod. 1 / 290€ Mod. 2) se dará como válida la inscripción. Y enviar comprobante de pago al correo de la academiaonlineamparobaena.com

DOCUMENTACIÓN:

Enviar la siguiente documentación a contacto@academiaonlineamparobaena.com
(imprescindible para poder realizar el curso la Hoja de inscripción debidamente cumplimentada.

- Si posee copia/scanners/foto de las titulaciones* o certificaciones que posee (no es obligatorio) *



IMPARTIDO POR: Carles Gómez López. Posturólogo, formado en RPG y Docente oficial y monitor de SGA.y Amparo Baena. Fisioterapeuta RPGista y Monitora oficial en la formación de Reeducción Postural Global RPG.



LUGAR: Barcelona, Carrer Comte Borrell, 21-33, En Fisioesthetic.



FECHA Y HORARIO: 20, 21, 22 noviembre 2026.

Viernes y sábado 9-20h, domingo 9-14h (Con pausas)

DIPLOMA:



Al finalizar el curso se le otorga un Diploma avalado por el autor del método SGA®, Ph-E. Souchard- Universidad de terapia manual Saint-Mont. Francia le capacita para ser monitor de SGA® para impartir sesiones de SGA® a nivel individual o grupal, Quedan excluidas todas las actividades de formación de dicho método.





HOJA DE INSCRIPCIÓN

STRETCHING GLOBAL ACTIVO - S.G.A. MODALIDAD PRESENCIAL - DEL 20 al 22 de noviembre 2026

FOTO

Apellidos:		Nombre:	
Dirección:		1	
Población:	Provincia:	Cf	
Titulación			
Tel. contacto:		Email:	
Tel. profesional:		Centro de trabajo:	
Datos de la factura:			
CIF / NIF:			
☐ He leído y acepto las condiciones.			
Fecha y firma:			

Enviar a: contacto@academiaonlineamparobaena.com
Amparo Baena – Organizador de la formación de RPG y SGA en BCN/
Carrer Comte Borrell, 21, 08015 Barcelona - Whatsapp [660 965 654](tel:660965654)

Nota: No hacer reserva de vuelos y hotel hasta recibir la confirmación del inicio del curso.

Cancelaciones: El importe de la inscripción será devuelto en un 50% si la cancelación se notifica por correo electrónico antes de que finalice el plazo de la inscripción. Si ésta se produce con posterioridad, no tendrá devolución alguna.

La organización se reserva el derecho a modificar el programa, las condiciones de organización del curso y los requisitos de admisión si no se mantiene el número mínimo de inscripciones. Para dirimir cuantas diferencias o reclamaciones pudieran surgir entre la organización. y los matriculados en los cursos, todos ellos, con renuncia a su propio fuero, se someten expresamente a los Juzgados y tribunales de Barcelona.

Autorización a la utilización de imagen

Autorizo a Amparo Baena a captar y utilizar fotografías o vídeos en los que aparezca durante la formación SGA Barcelona 2026, exclusivamente para informar y difundir las actividades formativas de Academia Online Amparo Baena en su página web, redes sociales y materiales informativos o promocionales, impresos o digitales. Este consentimiento es voluntario, no condiciona mi inscripción y puedo retirarlo en cualquier momento escribiendo a contacto@academiaonlineamparobaena.com, sin que la retirada afecte a los usos realizados legítimamente con anterioridad.

☐ SÍ AUTORIZO

- Gestión administrativa, facturación, contabilidad y obligaciones legales - Gestión y tramitación de las obligaciones y deberes que se deriven del cumplimiento de la normativa a la cual está sujeta la entidad - Captación, registro y tratamiento de imágenes captadas mediante fotografías y/o vídeos realizados por la entidad, con la finalidad de potenciar la imagen corporativa y/o promocionar las actividades de la entidad y publicarlas en la página web y/o redes sociales de la entidad.

Plazo de conservación: el que legalmente se haya establecido o requerido por la relación jurídica establecida entre las partes a menos que se haya retirado el consentimiento prestado.

- **Base legítima:** El consentimiento del interesado.

Cesiones: sus datos serán comunicados en caso de ser necesario a entidades colaboradoras o contratadas con la finalidad exclusiva de gestionar las publicaciones mencionadas. Además, se informa que la base legitimadora de la cesión es el consentimiento del interesado.

☐ SI AUTORIZO

Captación, registro y tratamiento de datos con finalidades de publicidad y prospección comercial

Plazo de conservación: Mientras se mantenga el consentimiento prestado.

- Base legítima: El consentimiento del interesado.

Asimismo, y de acuerdo con lo establecido en la Ley 34/2002, de 11 de julio, de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico, en su artículo 21, solicitamos su consentimiento explícito para enviarle publicidad que consideremos puedan ser de su interés, por correo electrónico o por cualquier otro medio de comunicación electrónica equivalente que usted ha proporcionado en la toma de datos:

☐ Acepto recibir comunicaciones y actividades formativas de Academia Online Amparo Baena

☐ No acepto recibir comunicaciones y actividades de Academia Online Amparo Baena

Podrá ejercer sus derechos dirigiendo su petición a la dirección postal Carrer Comte Borrell, 21-33 08015 Barcelona. o a través de contacto@academiaonlineamparobaena.com

Para información adicional y detallada sobre Protección de datos diríjase contacto@academiaonlineamparobaena.com o 660 965 654