



PRÉSERVER SA SANTÉ AU TRAVAIL PAR LA THÉRAPIE MANUELLE PRÉVENTIVE

VENDREDI 6 JANVIER ET VENDREDI 10 FÉVRIER 2017

De 9h30 à 17h

2 jours pour prendre de soi et de son corps

ANIMATION

Cette formation sera animée par l'**Addear de l'Ain**, organisme de formation qui a pour but de développer l'agriculture paysanne.



INTERVENTION

Emmanuelle Lagier est kinésithérapeute diplômée d'état et pratique la micro-kiné. Elle propose également des cours hebdomadaires et des stages de gym douce.

INSCRIPTIONS avant

le 16/12

Claudine Pitiot-Bêche
04 74 45 25 59
adear01@orange.fr

FRAIS D'INSCRIPTION

Formation gratuite pour les adhérents de l'Addear (cotisations 10€) ayant droit VIVEA.
Toute autre situation : nous contacter.

PROGRAMME

Voir au dos

Avec le soutien de :





PRÉSERVER SA SANTÉ AU TRAVAIL PAR LA THÉRAPIE MANUELLE PRÉVENTIVE

Sur une ferme, le travail physique, le manque de repos , les gestes répétitifs mettent votre corps à rude épreuve. Par manque de temps, les douleurs sont souvent ignorées et pourtant elles sont là et peuvent influencer petit à petit sur votre forme, votre moral, votre efficacité. Cette formation est une occasion en or de prendre du temps pour soi avec une spécialiste !

Objectifs :

- Se donner un temps pour soi
- Se mettre à l'écoute des sensations corporelles dans l'instant
- Introduire dans son quotidien des gestes qui préviennent, des mouvements qui soulagent, des moments de repos qui soignent.

Programme

- Apprentissage de différentes façons de « mettre le corps en route » au début de la journée de travail.
- Apprentissage de mouvements, d'automassages et de positions simples qui réparent.
- Découvrir « Le petit calendrier des xia » (premier calendrier agricole) ou la théorie des impératifs saisonniers suivant la médecine chinoise traditionnelle : mois par mois quelles saveurs augmenter ou diminuer, quels mouvements pratiquer, quels conseils pratiques appliquer pour suivre au mieux les rythmes de la nature.

Date : vendredi 6 janvier, vendredi 10 février 2017

Lieu : Bourg-en-Bresse

Intervenant : Emmanuelle Lagier, kinésithérapeute diplômée d'état, à Bourg-en-Bresse