



PRÉSERVER SA SANTÉ AU TRAVAIL PAR LA THÉRAPIE MANUELLE PRÉVENTIVE

LES VENDREDI 23 FÉVRIER ET 2 MARS 2018

De 9h30 à 17h30

2 jours pour prendre soin 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 16/02/2018 auprès de

Claudine Pitiot-Bêche
(responsable de stage)
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.

Pré-requis : aucun pré-requis nécessaire

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 agraire) 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.

Dates : vendredi 23 février et 2 mars 2018 (2j)

Lieu : Bourg-en-Bresse

Intervenante : Emmanuelle Lagier, kinésithérapeute diplômée d'état

Responsable de stage : Claudine Pitiot-Bêche (ADDEAR 01)

Et pour aller plus loin, l'AFOCG 01 organise une formation « Employeurs de main d'œuvre, rédiger son DUERP », le 7/11/17 + 2ème date à définir en 2018. Renseignements au 04 74 22 69 04 ou afocg01@interafocg.org.