

Méthode Feldenkrais

S'approprier les bons mouvements pour respecter son dos

Objectifs

Comment éviter les problèmes de dos et les douleurs articulaires dans la pratique du métier d'agriculteur ? Comment travailler sans se faire mal, sans se contracter ?

La méthode Feldenkrais est une pratique qui a pour but de **réviser et améliorer nos schémas et habitudes corporelles.**

Cette formation de 4 demi-journées vise à permettre au stagiaire :

- d'observer son propre fonctionnement corporel de façon à ce que les **bons mouvements et les bonnes positions deviennent des automatismes**
- donner suffisamment de bases sur la méthode Feldenkrais pour être en capacité de la **mettre en pratique tout au long de l'année** et que les bienfaits attendus se ressentent sur le long terme.

Intervenante : Pia Appelquist, formatrice agréée en méthode Feldenkrais

Informations pratiques

Samedi 5 mars 2016 : 14h-17h30

Vendredi 11 mars 2016 : 9h30-13h

Puis 2 demi-journées à l'automne 2016

Les demi-journées peuvent être suivies indépendamment les unes des autres.

Lieu : Institut Beliashe
38 bd des Hortes
15000 Aurillac

Coût de la formation :

	VIVEA	Non VIVEA
Adhérents Cant'ADEAR (15€/an)	gratuit	8€/demi-journée
Non adhérents	5€/demi-journée	Nous contacter*

Inscriptions :

09 61 27 39 06 ou cantadear@orange.fr

