

S'approprier les bons mouvements pour préserver son dos

Une formation pratique et efficace pour préserver son dos

Objectifs de la formation

Observer le fonctionnement corporel de façon à ce que les bons mouvements et les bonnes positions deviennent des automatismes.

Déroulé

Comment travailler durablement, sans se faire mal, sans se contracter, sans se bloquer, tout en se respectant ?

Catherine Delâtre, praticienne certifiée, proposera aux participants, par l'intermédiaire de mouvements adaptés, de découvrir par eux-mêmes ce qui leur sera le plus bénéfique pour limiter les maux de dos, les douleurs articulaires récurrentes, et améliorer la pratique quotidienne de leur activité professionnelle.

La formatrice s'appuiera sur la méthode Feldenkrais - méthode basée sur la prise de conscience du fonctionnement corporel propre à chacun. Les problèmes spécifiques de chacun(e) dans leur activité seront pris en compte lors de ces 2 jours (écoute, simulation, observation, adaptation/correction par gestes/posture) en proposant des solutions curatives/préventives pour soulager et entretenir le potentiel corporel, afin de se maintenir dans son activité en bonne santé.

Infos complémentaires



Durée de la formation 2 jour(s)

Date limite d'inscription 20/10/2011

Tarifs

Adhérent 0€

Non adhérent 15€

Non agricole 50€

Lieu à confirmer.

Plus de renseignements

Cant'ADEAR

7 place de la Paix

15000 AURILLAC

Tél. 04 71 43 30 50

Fax 04 71 43 30 50

cantadear (at) orange.fr

Apporter une couverture, une tenue confortable et un pique-nique à partager.

Dates, lieux et intervenants

03 nov 2011

10:00 - 15:00

Lieu précis à confirmer

15000 Aurillac

Catherine Delatre, praticienne de la méthode Feldenkrais

10 nov 2011

10:00 - 15:00

Lieu précis à confirmer

15000 Aurillac

Catherine Delatre, praticienne de la méthode Feldenkrais

Financier(s)



Bulletin d'inscription

Nom _____ Prenom _____

Adresse _____

Courriel _____

Téléphone _____

Merci d'envoyer ce bulletin, votre chèque (si nécessaire) et votre attestation VIVEA à

J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation ([Voir la fiche](#))