

# Préserver son dos avant la saison

## Objectifs de la formation

S'approprier les bons mouvements pour préserver son dos

## Déroulé

Cette journée de formation a pour objectif d'apprendre les bons mouvements et postures pour son dos. Elle permettra également d'apprendre comment soulager ces douleurs corporelles chez soi grâce à des étirements, des massages et les points d'acupression.

\* En fin de formation, une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire.

## Infos complémentaires

**Organisée par** ADEAR Aveyron

**Durée de la formation** 1 jour(s)

**Date limite d'inscription** 24/01/2019

## Tarifs

Formation prise en charge pour les stagiaires éligibles VIVEA

## Plus de renseignements

Nerea NGFOK  
nerea-ngfok@addear12.com  
ADDEAR Aveyron  
7 Côte d'Olemps  
12510 Olemps  
Tel. 05-65-67-44-98  
repas partagé le midi

## Dates, lieux et intervenants

**24 janv 2019**

12330 Marcillac Vallon

Catherine Delatre, praticienne méthode Feldenkreis

09:30 - 17:30 (7hrs)

## Financier(s)



## Bulletin d'inscription

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

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](#))