

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



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

09:30 - 17:30 (7hrs)

Catherine Delatre, praticienne méthode Feldenkreis

Financier(s)



Bulletin d'inscription

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Courriel _____

Téléphone _____

Merci d'envoyer ce bulletin et votre chèque (si nécessaire).

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