

# 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.

## Infos complémentaires



**Durée de la formation** 1 jour(s)  
**Date limite d'inscription** 24/01/2019

### Tarifs

gratuit pour les agriculteurs 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

Je soussigné (nom, prénom) : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... E-Mail : .....

Statut :

- Porteur de projet :  sans PPP  ayant réalisé son parcours PPP  
 Personne installée (cotisant solidaire ou chef d'exploitation)  
 Salarié  
 Demandeur d'emploi  
 RSA

Souhaite participer à la formation :

Titre : .....

Dates : .....

J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation (consultable ici)

Merci d'envoyer ce bulletin, votre chèque (si demandé) et les justificatifs de prise en charge.

Bon pour engagement de participation

Date et signature

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