

S'appropriier les bons mouvements pour préserver son corps : la pratique Feldenkrais

Objectifs de la formation

La méthode Feldenkrais est basée sur la prise de conscience du fonctionnement corporel propre à chacun qui permet ainsi d'améliorer ses postures et ses mouvements dans la vie professionnelle.

Pré-requis

Aucun pré-requis nécessaire

Déroulé

À partir des mouvements réalisés au quotidien, l'intervenante amènera chacun à travailler sur son ressenti pour corriger les mauvaises postures et automatiser des gestes non traumatisants.

Dates, lieux et intervenants

09 déc 2021 46
09:30 - 17:30 (7hrs)

Financier(s)



Infos complémentaires



Durée de la formation 1 jour(s)
Date limite d'inscription 09/12/2021

Tarifs

gratuit pour les agriculteurs éligibles
VIVEA
Nos formations sont à prix libre pour les personnes non éligibles.

Plus de renseignements

Aurore Péguin
formation-adeaarl@orange.fr
ADEAR du Lot
Place de la Halle
46320 ASSIER

Tel. 07 86 81 56 50
N° d'organisme de formation : 73 46
00282 46
Repas partagé

Pia APPELQUIST, praticienne Feldenkrais