

# 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-adearlot@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