

# S'approprier 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

## Contenu

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.

## Modalité d'enseignement

présentiel

## 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

Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

**Taux de satisfaction :** %

Repas partagé



**Modalités d'accès :** Les modalités d'accès seront précisées lors de la confirmation d'inscription, 10 jours avant la formation.

## Dates, lieux et intervenants

**09 déc 2021**

46

09:30 - 17:30 (7hrs)

Pia APPELQUIST, praticienne Feldenkrais

## Financier(s)

