

être en mouvement au quotidien sans effort-méthode

Feldenkrais-octobre 2024

Les bons mouvements en travaillant

Objectifs

Apprendre de soi dans un corps disponible et mobile: Découverte de la méthode Feldenkrais Découverte de l'état du mouvement Développer le sens kinesthésique pour un meilleur confort dans le mouvement : transfert de poids et changement de forme, suppression de l'effort Comprendre l'importance de la distribution adéquate de la force à travers le squelette

Enjeux

Quelle que soit sa condition physique (sportif, scoliose, handicap, ...) ou ses activités (travail au bureau, musicien, aidant, ...), par l'amélioration de ses mouvements, on améliore son propre fonctionnement, et donc sa qualité de vie.

Contenu

L'Addear de l'Aveyron vous propose un cycle de 3 formations de 4h indépendantes les unes des autres/ Vous pouvez faire une formation ou les 3 demi-journées.

Découverte de la méthode Feldenkrais.

découverte de l'état du mouvement.

Comprendre l'importance de la distribution adéquate de la force à travers le squelette.

Modalité d'enseignement

présentiel

Infos complémentaires



Date limite d'inscription 26/09/2024

Tarifs

Adhérent 120€

Non adhérent 120€

Non agricole 120€

gratuit pour les agriculteurs éligibles

VIVEA

Plus de renseignements

Hélène Blanc

helene-blanc@addear12.com

ADDEAR de l'Aveyron

La Maison des Paysans

7 Côte d'Olemps

12510

Olemps

Tel. 05-65-67-44-98

N° d'organisme de formation :

73120041012

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 : %

Tenue confortable



Modalités d'accès : Les modalités d'accès seront précisées lors de la confirmation d'inscription.

[Conditions générales de formation](#)

[Règlement intérieur](#)

Dates, lieux et intervenants

10 oct 2024

13:00 - 17:00 (4hrs)

33 boulevard Paul Ramadier

12000 Rodez

Delphine Girard, praticienne Feldenkrais

Financier(s)



Accompagner. Former. Cultiver l'avenir.

Bulletin d'inscription

Nom et Prénom _____

Adresse _____

Tel _____

Courriel _____