

# Préserver sa santé dans son activité professionnelle : soin et revitalisation.

## OBJECTIFS

Rendre les personnes autonomes par rapport aux petits maux de tous les jours et retrouver notre capacité naturelle à nous soigner par nous-même.

## PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis.

## CONTENU

L'objectif pédagogique de cette formation est de retrouver notre capacité naturelle à prendre soin de nous par des exercices simples et concrets, accessibles à tous et ne nécessitant aucune condition physique particulière. Nous stimulons des points d'acupuncture et de réflexologie en effectuant sur soi-même des pressions douces qui permettent de relâcher les tensions et stimuler la circulation d'énergie. Le corps se trouve régénéré et revitalisé, le mental apaisé.

Ces exercices permettent d'être plus autonome face aux difficultés quotidiennes (fatigue, stress, tensions, douleurs musculaires et articulaires, problèmes digestifs, problèmes de sommeil...) grâce notamment à :

- une meilleure écoute de soi, une prise de conscience corporelle,
- une rectification de la posture, une adaptation de certains gestes,
- une amélioration de la respiration, une détente et un relâchement
- une meilleure circulation de l'énergie vitale

Matinée : 9h30 – 12h30

9h30 : Accueil des participants ; 9h45-11h : Exercices debout (45 min)

Echauffement, stabilité des appuis, enracinement, comment rectifier la posture, comment mobiliser le centre du corps, Auto-massage des Pieds (30 min); 11h15-12h30 : Auto-massage des Mains et du Ventre.

Après-midi : Auto-massage du Visage ; Respiration complète ; Relaxation (15 min) ; Auto massage du Dos; Relaxation.

## Infos complémentaires

### ORGANISÉE PAR

Accueil Paysan Aude et PO

**DURÉE** : 1 jour(s)

**DATE LIMITE** : 22/10/2018

### TARIFS

Non adhérent **10 €**

Non agricole **40 €**

VIVEA **Gratuit**

Pour les personnes sans OPCA, nous contacter

### ATTESTATION

Remise en fin de formation

### RENSEIGNEMENTS

Marie Coupet, responsable du stage  
aude.po@accueil-paysan.com

Accueil Paysan Aude et PO  
12, rue des genêts  
11300 Limoux  
Tel. 04 68 31 01 14

**NOTE** : Repas tiré du sac et mis en commun., vêtement ample et confortable, une couverture.

## DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
À définir	A définir, à proximité de 34150 Hérault	Muriel Baube. Association ALIGNEMENT - L'ART DU CHI

## PARTENAIRES

ADEAR LR

## FINANCEURS

VIVEA

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