Préserver son dos avant la saison

OBJECTIFS

S'approprier les bons mouvements pour préserver son dos

CONTENU

Cette journée de formation a pour objectif d'apprendre les bons mouvements et postures pour son dos. Elle permettra également d'apprendre comment soulager ces douleurs corporelles chez soi grâce à des étirements, des massages et les points d'acupression.

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR
ADDEAR de l'Aveyron

DURÉE : 1 jour(s)

DATE LIMITE : 24/01/2019

TARIFS

Finançable par le fond de formation Vivea

ATTESTATION

Remise en fin de formation

RENSEIGNEMENTS

Nerea NGFOK
nerea-ngfok@addear12.com
ADDEAR Aveyron
7 Côte d'Olemps
12510 Olemps
Tel. 05-65-67-44-98

NOTE : repas partagé le midi

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
24/01/2019	12330 Aveyron	Catherine Delatre, praticienne méthode Feldenkreis

FINANCEURS

VIVÉA
Accompagner. Former. Cultiver l'avenir.

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