S\'approprier les bons mouvements pour préserver son dos

Une formation pratique et efficace pour préserver son dos

OBJECTIFS

Observer le fonctionnement corporel de façon à ce que les bons mouvements et les bonnes positions deviennent des automatismes.

CONTENU

Comment travailler durablement, sans se faire mal, sans se contracter, sans se bloquer, tout en se respectant ?
Catherine Delâtre, praticienne certifiée, proposera aux participants, par l'intermédiaire de mouvements adaptés, de découvrir par eux-mêmes ce qui leur sera le plus bénéfique pour limiter les maux de dos, les douleurs articulaires récurrentes, et améliorer la pratique quotidienne de leur activité professionnelle.

La formatrice s'appuiera sur la méthode Feldenkrais - méthode basée sur la prise de conscience du fonctionnement corporel propre à chacun. Les problèmes spécifiques de chacun(e) dans leur activité seront pris en compte lors de ces 2 jours (écoute, simulation, observation, adaptation/correction par gestes/posture) en proposant des solutions curatives/préventives pour soulager et entretenir le potentiel corporel, afin de se maintenir dans son activité en bonne santé.

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR
Cant'ADEAR

DURÉE : 2 jour(s)
DATE LIMITE : 20/10/2011

TARIFS

Non adhérent	**15 €**
Non agricole	**50 €**

Lieu à confirmer.

ATTESTATION
Aucune

RENSEIGNEMENTS
Cant'ADEAR
7 place de la Paix
15000 AURILLAC
Tél. 04 71 43 30 50
Fax 04 71 43 30 50
cantadear (at) orange.fr

NOTE : Apporter une couverture, une tenue confortable et un pique-nique à partager.

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
10/11/2011	Lieu précis à confirmer 15000 Cantal	Catherine Delatre, praticienne de la méthode Feldenkrais
03/11/2011	Lieu précis à confirmer 15000 Cantal	Catherine Delatre, praticienne de la méthode Feldenkrais

FINANCEURS

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