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

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Delphine Girard, praticienne indépendante.

MOYENS MATÉRIELS

Salle chauffée et équipée de tapis, prêt de matériels.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan de fin de formation, évaluation des acquis et de la satisfaction par les participants et suites envisagées. Nous utiliserons une grille d'auto-évaluation, d'utilisation intuitive et également un questionnaire d'évaluation de la satisfaction qui permet aux bénéficiaires d'exprimer leurs attentes pour la suite ainsi que leur satisfaction ou leur désaccord selon des axes variés : organisation logistique, rythme de la formation, qualité des interventions. Une évaluation orale collective est réalisée en complément du questionnaire.

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

Formation portée par l'ADDEAR de l'Aveyron, N°OF : 73 12 00 41 012

RÉFÉRENCES QUALITÉ

qualicert

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR

ADDEAR de l'Aveyron

DURÉE : 0,5 jour(s)

DATE LIMITE : 26/09/2024

MODALITÉS D'ACCÈS

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

TARIFS

Adhérent	**120 €**
Non adhérent	**120 €**
Non agricole	**120 €**

Finançable par le fond de formation Vivea

ATTESTATION

Aucune

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

MENTIONS

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.

NOTE : Tenue confortable

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
10/10/2024	33 boulevard Paul Ramadier 12000 Aveyron	Delphine Girard, praticienne Feldenkrais

THÈMES

FINANCEURS

Réfléchir à ses pratiques

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