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 natuelle 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

Durée de la formation 1 jour(s)
Date limite d'inscription 22/10/2018

Tarifs
Adhérent 0€
Non adhérent 10€
Non agricole 40€
gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA
Pour les personnes sans OPCA, nous contacter

Plus de 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

Taux de satisfaction : %

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

ⓘ **Modalités d'accès :**

Dates, lieux et intervenants

date à définir (7hrs)	A définir, à proximité de 34150 Saint Jean de Fos	Muriel Baube. Association ALIGNEMENT - L'ART DU CHI

Partenaire(s)

LES ADEAR POUR S'INSTALLER PAYSAN

Financeur(s)

vivea

Financement de la formation et pièces à fournir

Bulletin d'inscription

Nom et Prénom ____

Adresse ____

____

Tel ____

Courriel ____

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