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 pratiquons des automassages, 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.

Adhérents Accueil Paysan Agriculteurs

Infos complémentaires

Durée de la formation 1 jour(s)
Date limite d'inscription 03/11/2017

Tarifs

Adhérent 0€
Non adhérent 10€
Non agricole 160€
gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA
Pour les personnes sans OPCA, nous contacter

Plus de renseignements

Marie Coupet
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, un tapis de sol, un coussin, une couverture.

Modalités d'accès :

Dates, lieux et intervenants

10 nov 2017 09:30 - 17:30 (7hrs)	Chateau de Jonquières, 34725 Jonquières.	Muriel Baube. Association ALIGNEMENT - L'ART DU CHI

Partenaire(s)

Financeur(s)

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)