Préserver sa santé dans son activité professionnelle : soin et revitalisation.

Niveau 2.

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 auto-massages, 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
Présentation de la journée.
Bilan des changements mis en place par les stagiaires suite à la journée n°1.
Apprendre à renforcer la sangle abdominale pour forcer correctement (soulever des charges importantes, planter des piquets, tronçonner...)
Apprendre à protéger son dos lors des travaux agricoles (tracteur, taille, binage, désherbage...)
Exercices : Renforcement du bassin, Abdos Autrement, Stabilité des appuis, Protection des genoux, Rotations et Equilibres...

Après-midi : - apprendre à protéger et entretenir les articulations fragiles et très exposées (détendre et renforcer les épaules, genoux, chevilles, poignets...)
- apprendre à mieux gérer le stress lors des périodes de travail très chargées (exercices respiratoires, importance du diaphragme, améliorer son sommeil)
- Poursuite du travail sur la posture globale : le dos (gestes, posture et auto-massage réparateur). niveau 2.
Bilan de la journée;
Remise du support de formation.

Infos complémentaires

Durée de la formation 1 jour(s)
Date limite d'inscription 19/03/2018

Tarifs
Adhérent 0€
Non adhérent 50€
Non agricole 50€
gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA
Pour les personnes sans OPCA, nous contacter

Plus de renseignements
Marie Coupet, responsable de 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, un tapis de sol, un coussin, une couverture.

ⓘ **Modalités d'accès :**

Dates, lieux et intervenants

26 mars 2018 09:30 - 17:30 (7hrs)	Salle Communale. 11330 Vignevielle	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)