Préserver son dos avant la saison

Objectifs

S'approprier les bons mouvements pour préserver son dos

Contenu

Cette journée de formation a pour objectif d'apprendre les bons mouvements et postures pour son dos. Elle permettra également d'apprendre comment soulager ces douleurs corporelles chez soi grâce à des étirements, des massages et les points d'acupression.

Infos complémentaires

Durée de la formation 1 jour(s)
Date limite d'inscription 24/01/2019

Tarifs
gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA

Plus de renseignements
Nerea NGFOK
nerea-ngfok@addear12.com
ADDEAR Aveyron
7 Côte d’Olemps
12510 Olemps
Tel. 05-65-67-44-98

Taux de satisfaction : %

repas partagé le midi

Modalités d'accès :

Dates, lieux et intervenants

24 janv 2019 09:30 - 17:30 (7hrs)	12330 Marcillac Vallon	Catherine Delatre, praticienne méthode Feldenkreis

Financeur(s)

Bulletin d'inscription

Nom et Prénom _

Adresse _
_ _
Tel _

Courriel _