

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

12330 Marcillac Vallon

09:30 - 17:30 (7hrs)

Catherine Delatre, praticienne méthode Feldenkreis

Financeur(s)



Bulletin d'inscription

Nom et Prénom _ _ _ _ _

Adresse _ _ _ _ _

Tel _ _ _ _ _

Courriel _ _ _ _ _