# S'approprier les bons mouvements pour préserver son corps : la pratique Feldenkrais

## Objectifs
La méthode Feldenkrais est basée sur la prise de conscience du fonctionnement corporel propre à chacun qui permet ainsi d'améliorer ses postures et ses mouvements dans la vie professionnelle.

## Pré-requis
Aucun pré-requis nécessaire

## Contenu
À partir des mouvements réalisés au quotidien, l'intervenante amènera chacun à travailler sur son ressenti pour corriger les mauvaises postures et automatiser des gestes non traumatisants.

## Modalité d'enseignement
présentiel

## Infos complémentaires

ADEAR DU LOT
RÉSEAU DE L'AGRICULTURE PAYSANNE

**Durée de la formation** 2 jour(s)
**Date limite d'inscription** 22/02/2023

## Tarifs
gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA
Nos formations sont à prix libre pour les personnes non éligibles.

## Plus de renseignements
Aurore Péguin
formation-adearlot@orange.fr
ADEAR du Lot
Place de la Halle
46320 ASSIER

Tel. 07 86 81 56 50
N° d'organisme de formation : 73 46 00282 46

Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

**Taux de satisfaction :** %

Repas partagé

**Modalités d'accès :** Les modalités d'accès seront précisées lors de la confirmation d'inscription, 10 jours avant la formation.

## Dates, lieux et intervenants

| | | |
|---|---|---|
| **22 févr 2023**<br>09:30 - 17:30 (7hrs) | 46 | Gautier LAJOINIE, praticien Feldenkrais |
| **23 févr 2023**<br>09:30 - 17:30 | 46 | Gautier LAJOINIE, praticien Feldenkrais |

## Financeur(s)