S'approprier les bons mouvements pour préserver son dos

Une formation pratique et efficace pour préserver son dos

Objectifs

Observer le fonctionnement corporel de façon à ce que les bons mouvements et les bonnes positions deviennent des automatismes.

Contenu

Comment travailler durablement, sans se faire mal, sans se contracter, sans se bloquer, tout en se respectant ?
Catherine Delâtre, praticienne certifiée, proposera aux participants, par l'intermédiaire de mouvements adaptés, de découvrir par eux-mêmes ce qui leur sera le plus bénéfique pour limiter les maux de dos, les douleurs articulaires récurrentes, et améliorer la pratique quotidienne de leur activité professionnelle.

La formatrice s'appuiera sur la méthode Feldenkrais - méthode basée sur la prise de conscience du fonctionnement corporel propre à chacun. Les problèmes spécifiques de chacun(e) dans leur activité seront pris en compte lors de ces 2 jours (écoute, simulation, observation, adaptation/correction par gestes/posture) en proposant des solutions curatives/préventives pour soulager et entretenir le potentiel corporel, afin de se maintenir dans son activité en bonne santé.

Infos complémentaires

CANT'ADEAR
POUR UNE
AGRICULTURE
PAYSANNE

Durée de la formation 2 jour(s)
Date limite d'inscription 20/10/2011

Tarifs

Adhérent 0€
Non adhérent 15€
Non agricole 50€
Lieu à confirmer.

Plus de renseignements

Cant'ADEAR
7 place de la Paix
15000 AURILLAC
Tél. 04 71 43 30 50
Fax 04 71 43 30 50
cantadear (at) orange.fr

Taux de satisfaction : %

Apporter une couverture, une tenue confortable et un pique-nique à partager.

ⓘ **Modalités d'accès :**

Dates, lieux et intervenants

03 nov 2011 10:00 - 15:00	Lieu précis à confirmer 15000 Aurillac	Catherine Delatre, praticienne de la méthode Feldenkrais
10 nov 2011 10:00 - 15:00	Lieu précis à confirmer 15000 Aurillac	Catherine Delatre, praticienne de la méthode Feldenkrais

Financeur(s)

L'Europe s'engage en France
vivea

Bulletin d'inscription

Nom _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Prenom _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
_

Adresse _

_ _

Courriel _

Téléphone _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Merci d'envoyer ce bulletin, votre chèque (si nécessaire) et votre attestation VIVEA à
CantADEAR
8 place de la Paix
15000 Aurillac

Financer sa formation

Le crédit d'impôt formation
Les entreprises imposées d'après leur bénéfice réel peuvent bénéficier d'un crédit d'impôt calculé sur les dépenses engagées pour la formation de leurs dirigeants. Le montant du crédit déductible des impôts correspond au total des heures passées en formation, au titre d'une année civile, multiplié par le taux horaire du SMIC dans la limite de 40h/année civile/entreprise.
Pour en bénéficier : lors de votre déclaration d'impôts, renseigner la déclaration spéciale
(formulaire 2079-FCE-SD téléchargeable sur www.impots.gouv.fr) et reporter le montant de crédit d'impôt sur l'imprimé de la déclaration. Déposer cette déclaration à la direction générale des impôts. L'attestation de présence remise par l'association en fin de formation est à conserver, elle vous servira de pièce justificative.

Le service de remplacement
La participation à des formations vous donne droit au service de remplacement et à une aide diminuant le coût de la journée de remplacement. Pour cela, il faut être adhérent au service de remplacement et être remplacé dans les trois mois qui suivent l'absence. L'attestation de présence à la formation vous servira de

pièce justificative.

☐ J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation (Voir la fiche)