

LE STRESS A BON DOS

Objectif :

- Comprendre comment s'articule notre corps, notre mental et nos émotions et comment le stress influence notre corps.
- Être capable d'être à l'écoute de ses sensations corporelles.
- Être capable de trouver au quotidien des mouvements simples qui améliorent la mobilité d'une zone spécifique et pratiquer de l'auto-soin.

Programme :

- Introduction :
La place de la méthode Swen-ti dans le circuit de la prévention santé.
- Technique pour être à l'écoute.
- Tester son corps.
- Auto-soin d'une zone du corps avec des balles d'auto-massage, rouleau ou les mains.
Intérêt de ces techniques.
Indications et contre-indications.
- Retour d'expérience.

Formateur :

Kathleen Claverie-Arnaud , Ostéopathe D.O.



Public :

tout public à partir de 8 ans.



Pré-requis :

Aucun.



Nombre de place :

4 à 10 personnes.



Tarif :

OFFRE 1 :
50€ pour une demi-journée.

OFFRE 2 :
90€ pour une demi-journée
+ 1 séance d'ostéopathie
préventive avec la méthode
Swen-ti.



Dates :

Inscription et dates sur
« me contacter ».



Lieux :

- La Rivière ou Villegouge
pour la formation.

- Libourne pour
la séance individuelle.

- À domicile, je me déplace
à partir de 8 personnes
sur la région bordelaise.