

# FORMATION PROFESSIONNELLE

## GESTES ET POSTURES AU QUOTIDIEN EN AGRICULTURE

vendredi 25 avril en présentiel  
et une séance en visio - date à fixer en collectif

Meurthe et Moselle (54)

Nouvelle formation



Objectif de la formation :

**Être autonome dans ses postures quotidiennes en développant le ressenti pour mieux gérer les efforts à fournir dans le cadre de son activité et protéger son intégrité corporelle.**

4 heures en présentiel

1h30 en visio

Durée :

Marie-Luce TONNOT, professeur de Qi Gong et d'Aikido, praticienne Shiatsu (massage traditionnel japonais), en Tui Na -An Mo (massage traditionnel chinois) et Qi Nei Zhang (massage des organes internes), diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Intervenante :

Pré-requis : Aucun

|                                  | Adhérent   | Non-adhérent |
|----------------------------------|--|--------------|
|                                  | Coût pris en charge par VIVEA dans la limite du plafond annuel |              |
| Stagiaire contributeur VIVEA     | -  |              |
| Stagiaire non contributeur VIVEA | 224,00 €   | 336,00 €     |
| Demi-Tarif                       | 112,00 €   | 168,00 €     |

*Pour les stagiaires non contributeurs Vivea, des financements sont possibles, consultez notre site pour plus d'informations [biograndest.org/se-former](http://biograndest.org/se-former)*

Méthodes pédagogiques :

Démonstration  
Exercices pratiques en statique et en mouvement en individuel et en duo  
Fiches explicatives  
Paper board  
Questionnaire d'auto-évaluation  
Plateforme Zoom - Visioconférence en direct.  
Pratique en visio. Chaque participant peut prendre la parole

Moyens d'évaluation :

Questionnaire d'auto-évaluation en entrée et sortie de formation

Responsable de la formation :

Carole TONIN  
[carole.tonin@biograndest.org](mailto:carole.tonin@biograndest.org)  
0769270391

Programme de la formation :

|                  |       |       |       |  |
|------------------|-------|-------|-------|--|
| 25/04/2025       | Nancy | 09h00 | 13h00 | En partant des postures de bases issues des arts internes énergétiques internes et en lien avec la Médecine Traditionnelle Chinoise, développer le ressenti corporel permettant de retrouver l'équilibre, la stabilité, l'unité, la détente et une meilleure circulation énergétique. A partir de ce ressenti, devenir autonome par des éléments d'auto correction. Cette pratique favorise un bienfait sur l'émotionnel et le stress. |
| à fixer ensemble | 0     | 09h00 | 10h30 | Retours d'expériences sur l'adoption de la méthode après un temps de mise en pratique.<br>Rappel des principes de base et de la méthode de travail<br>Travaux pratiques d'application de ces principes aux gestes quotidiens<br>Les gestes à corriger, les acquis à développer et les nouveaux gestes à intégrer.<br>Questionnaire d'auto évaluation et de satisfaction, tour de table à l'oral  |

# FORMATION PROFESSIONNELLE

Si vous êtes en situation de handicap, contactez le responsable de la formation afin de connaître les modalités d'accueil possible.



## Association Bio en Grand Est

SIRET : 839 088 085 00031

Déclaration d'activité n° 44540375054 / Préfet Région Grand Est

Retrouvez nos Conditions générales de formation et notre Règlement intérieur en ligne sur [biograndest.org/se-former/](http://biograndest.org/se-former/)

Bulletin d'inscription

à la formation : **GESTES ET POSTURES AU QUOTIDIEN EN AGRICULTURE**

NOM - Prénom : .....

Mail : .....

Tél. : .....

Date de naissance : .....

Statut à la MSA (être à jour de ses cotisations) :

chef d'exploitation

Conjoint(e) collaborateur(trice)

Aide familiale

Cotisant(e) solidaire

Salarié(e)

Autre – précisez : .....

**Coupon à renvoyer par mail ou courrier avant le**

**vendredi 4 avril**

[carole.tonin@biograndest.org](mailto:carole.tonin@biograndest.org)

Bio en Grand-Est / Espace Picardie / 1 avenue de l'Europe / 54529 LAXOU

**NB : en cas d'annulation de votre part, des frais de dossier pourront vous être facturés.**