

FORMATION PROFESSIONNELLE

GESTES ET POSTURES AU QUOTIDIEN EN AGRICULTURE

jeudi 24 avril en présentiel
et une séance en visio - date à fixer ensemble

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.

Méthodes pédagogiques :

Démonstration et exercices pratiques en statique et en mouvement en individuel et en duo
Fiches explicatives
Plateforme Zoom - Visioconférence en direct.
Pratique en visio.

Moyens d'évaluation :

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



4 heures en présentiel

Durée : 1h30 en visio

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
Stagiaire contributeur VIVEA	Coût pris en charge par VIVEA dans la limite du plafond annuel -	
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/seformer

Responsable de la formation :

Carole TONIN

carole.tonin@biograndest.org

0769270391

Programme de la formation :

25/04/2025	Nancy	08H30	12h30	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	en visio	09h00	10h30	Retours d'expériences sur l'adoption de la méthode après un temps de mise en pratique. Rappel des principes de base et de la méthode de travail Travaux pratiques d'application de ces principes aux gestes quotidiens Les gestes à corriger, les acquis à développer et les nouveaux gestes à intégrer. Questionnaire d'auto évaluation et de satisfaction, tour de table à l'oral

Possibilité de prendre le repas tiré du sac ou partagé à l'issue de la scéance 1.

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



FORMATION PROFESSIONNELLE

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/

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

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.