

FORMATION

Santé au travail : ergonomie, gestes et postures en maraîchage



Durée : 2 journées de 7h

Date : mercredi 21 et jeudi 22 février

Lieu : Saint Medard en Jalles

Public : Paysan-ne-s et
candidat-e-s à l'installation agriculture

Programme :

Jour 1:

- *Présentation de la méthode méthode *Feldenkrais*
- *Comment aller vers la facilité pour une même action ?
- *Être capable de mieux sentir son corps et d'améliorer sa position au travail correspondant à son corps et à ses possibilités.
- *Analyse en situation réelle de cas concrets proposés par les participants (plantation, désherbage, récolte, transport).

Jour 2 :

- *Exploration des éléments permettant d'améliorer le confort de travail.
- *Apprendre à améliorer ses gestes et postures en condition réelles de travail
- *Apprendre des exercices de récupération après le travail

Intervenants :

Vladimir Latocha, enseignant de la méthode Feldenkrais depuis 2007 et la pratiquant depuis 15 ans.

Inscription obligatoire

Contact :

05 56 52 26 79 / agap33@orange.fr

Tarifs et prise en charge :

Les paysan-ne-s contributeurs au Vivéa et les porteurs de projets avec une attestation PAIT 2018 sont pris en charge par le Vivéa, à hauteur de 280 €.

Participation en soutien à l'association :

20 € pour les adhérents

40 € pour les non adhérents.

Possibilité d'adhérer pour l'année 2018 (adhésion : 20 €).

Si vous rencontrez des difficultés financières, n'hésitez pas à nous en faire part.

Repas : casse croute tiré du sac !

Tapis de sol (yoga, camping) nécessaire
N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions !