Equilibre de la Posture : stimuler nos capteurs pour un bon équilibre

Mme JACQUEMIN-GONAND Nadine (Podologue-posturologue retraitée et formatrice en ortho-Bionomy®)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

Début le mercredi 04 octobre 2023

DURÉE : 02:30

Prix : 17.50 €

MATERIEL :

Tenue confortable, chaussures plates, souples.

CODE ACTIVITÉ : 231

DESCRIPTION

Double de l'activité 206.

Nous reprendrons chaque capteur séparément, théorie rapide par vidéoprojection, et mettrons en pratique des exercices spécifiques aux yeux, à l'oreille interne, aux pieds .

Ces exercices sont issus de la formation universitaire en posturologie, dans le chapitre « prévention de la chute ».

Le groupe est limité afin de suivre chacun dans sa pratique.

PRÉ REQUIS

Si possible, avoir suivi le module théorique.

OBJECTIFS

Mettre en pratique les apports de la conférence de 2022 : savoir stimuler les différents capteurs posturaux pour une pratique personnelle régulière et autonome.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	04-10-2023	17:30	02:30	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTELIMAR