



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 MONTE LIMAR