

Se connaître pour se préserver

Une conférence atelier animée par Dominique Bonneau,
médecin et enseignant chercheur

Dans un premier temps, seront abordées les bases de l'anatomie humaine et plus particulièrement le mode de fonctionnement du système neuro-musculo-squelettique qui nous permet de nous déplacer et d'évoluer dans l'espace tridimensionnel terrestre. **Les troubles musculo-squelettiques** les plus fréquents seront présentés et expliqués, notamment les facteurs déclenchants, le plus souvent les postures et les gestes de notre vie familiale et professionnelle, mais aussi les facteurs favorisants telle l'alimentation.

Des **exercices de prévention** seront enseignés et répétés par les participant (e)s.

Puis, dans un deuxième temps, nous découvrirons le système neuro végétatif qui permet le fonctionnement autonome de nos organes et entrerons dans le monde des **émotions et de leurs conséquences sur la gestion du stress.**

Ce sera alors le moment d'apprendre les techniques millénaires, basées essentiellement sur la respiration, qui vont nous aider à atténuer ces perturbations qui gâchent notre quotidien.

Durée 1 h 30

Le jeudi 10 Octobre à 18 H

Salle Polyvalente de Villefort

Entrée libre : participation au chapeau



Repas partagé à l'issue de la conférence