

Prendre soin de son périnée dans son activité maraîchère

Objectif Être capable d'exercer son activité de maraîchère sans risquer d'endommager son périnée

Prix : tarifs disponibles via [ce lien](#)

Nombre de places : 15

Lieu : Blois, adresse à suivre prochainement

Publics concernés :
Maraîchers et porteurs de projet en maraîchage bio

Prérequis :
Aucun

Validation :
Certificat délivré après la formation

Accès formation :
Accessibilité possible aux personnes atteintes de handicap, selon ce dernier. Nous l'indiquer à l'inscription.

Contact(s)

Responsable de la formation
Marina Guessous
maraichagebio-cher-indre@bio-centre.org - 06 27 43 90 78

Renseignement/inscription
formation@bio-centre.org
06 80 70 88 13

Inscription au plus tard 3 jours ouvrés avant le début de la formation.

En cas de contrainte particulière
veuillez nous contacter

PROGRAMME

Durée totale : 5h30

11 mars 2025

• 10h15 – 16h45

Rôle et fonctionnement du périnée

Techniques permettant de rétablir la compétence abdominale, la compétence périnéale, et les synergies abdomino-périnéales

Identification des situations problématiques en maraîchage : gestes, postures de travail...

Adaptation des gestes et postures maraîchères pour sécuriser son périnée



Méthodes pédagogiques : Présentation de l'intervenante, temps d'identification des situations problématiques, exercices physiques et mises en situation

Modalités d'évaluation : Tour de table oral et auto-évaluation.

Intervenant(s)

PASCALINE MARTINEAU, KINÉSITHÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE EN PÉRINÉOLOGIE FÉMININE