

## Capital dos

---

**Mots clés associés** : préserver; l'impact sur notre corps; le corps est un tout ; prévention ; gym anti-TMS

**Public** : toutes personnes en entreprise, en établissement de santé ou des journées des professions libérales

**Durée de la formation** : atelier de 55 minutes idéal pour les journées événementielles de vos entreprises ou établissement de santé ou de journée des professions libérales

**Prix** : contacter nous pour demander un devis à [contact@akordense.com](mailto:contact@akordense.com)

### Contexte

---

Prévention les Troubles musculo squelettique

### Objectifs pédagogiques de la formation

---

#### ■ ■ ■ ■ ■ Objectifs

Apprendre à écouter son corps

Être attentifs aux signes.

Pratiquer une gym quotidienne dans le but de se préserver.

### Les méthodes pédagogiques

---

Lister les méthodes pédagogiques utilisées, à titre d'exemple :

- Approche en groupe des troubles musculo squelettiques
- Apports théoriques et pratiques (gym anti tms)
- Travail personnel à refaire a chaque pause au travail

### Programme et durée de la formation

---

Cette formation se déroule sur **1 heure** pour 15 personnes

-présentation anatomique et mécanique

-exercice pratique de gym Anti TMS

### Responsables pédagogiques (ou intervenants)

---

**M Baurin julien**

Ostéopathe à Sète

