

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

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

