



GESTES ET POSTURES

**PRISE DE CONSCIENCE PAR SON CORPS
EVITER LES BLESSURES ET
LIMITER LES DOULEURS**

Public : Tous public

Prérequis : Aucun

Durée : de 1/2 journée à 1 jour

Lieu de la formation : dans vos locaux

Moyens et modalités pédagogiques
salle spacieuse pouvant positionner la table de notre Ostéopathe et accueillir les participants. Alternance de théorie, pratique et échanges.

Modalités d'évaluation : durant toute la durée de la formation, cas pratiques et connaissances des participants.

Jérôme Pellé
Ostéopathe D.O



06.70.02.49.71



contact@hypneos.fr



www.hypneos.fr

OBJECTIFS

Prendre conscience des mauvaises postures et pouvoir modifier son quotidien pour un mieux être.

Eviter les douleurs en soulageant son corps.

CONTENU DE LA FORMATION

- Echange avec les participants sur leur quotidien, leurs expériences et leurs connaissances
- Quiz des connaissances sur les thèmes de la santé au travail

SUITE CONTENU DE LA FORMATION

- Auto-évaluation sur les thèmes suivants ou définis avec l'entreprise :
- Sommeil
- Alimentation
- L'aspect émotionnel
- Stress
- Conditions de travail
- Douleurs corporelles

- Discussion sur l'auto-évaluation
- Analyse des gestes
- Comprendre comment équilibrer son corps au quotidien afin d'éviter les blessures et les douleurs
- Les conséquences de notre mental sur notre corps
- Echauffement musculaire, l'appliquer dans son quotidien
- Challenge, bilan et évaluation