Préserver son dos dans son activité professionnelle.

Objectifs

Prévention des douleurs liées au dos - Transmettre des outils pour préserver son dos.

Enjeux

Travailler plus sereinement.

Pré-requis

Pas de pré-requis.

Contenu

Objectifs généraux :
- Transmettre des outils pratiques pour préserver son dos,
- Eviter les erreurs de placement,
- Prévenir et/ou diminuer les douleurs physiques,
- Prendre soin de notre dos de manière autonome
- Refaire circuler l'énergie dans le dos.

9h30 – 12h30 : Savoir rectifier sa posture.
Présentation de la journée et de l'intervenant, présentation des stagiaires et de leurs attentes.
Exercices debout : le bas du corps. Comment rectifier la posture debout ; Comment protéger son corps lors d'un exercice physique (placement du bassin, stabilité des appuis, enracinement...) - Auto-massage des pieds.
Exercice physique le haut du corps : Comment rectifier l'axe, la position des épaules, le haut du dos. Utilisation de la respiration. Savoir adapter ses gestes à l'effort.

13h30- 17h30 Apprendre à se renforcer musculairement et savoir se relaxer facilement
.Exercices au sol : Apprendre à détendre les muscles du dos.
Auto-massage du dos : mobilisation douce de la colonne vertébrale. Relaxation.
Exercice au sol : renforcement du dos. Auto-massage du ventre.
Clôture de la formation bilan et remise des fiches d'exercice.
Questionnaire de satisfaction -
Une attestation sera remise à chaque stagiaire en fin de formation.

Infos complémentaires

Durée de la formation 1 jour(s)
Date limite d'inscription 09/10/2019

Tarifs

Adhérent 0€
Non adhérent 10€
Non agricole 40€
gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA
Pour les personnes sans OPCA, nous contacter

Plus de renseignements

Marie Coupet, responsable du stage
aude.po@accueil-paysan.com
Accueil Paysan Aude et PO
10 rue du Général Lapasset
11300 Limoux
Tel. 04 68 31 01 14

Taux de satisfaction : %

Repas tiré du sac et mis en commun., vêtement ample et confortable, une couverture.

Modalités d'accès :

Dates, lieux et intervenants

17 janv 2022 09:30 - 17:30 (7hrs)	Mp11, 1av. Salvador Allende 11300 Limoux	Muriel Baube. Association ALIGNEMENT - L'ART DU CHI

Partenaire(s)

Financeur(s)

Financement de la formation et pièces à fournir

Bulletin d'inscription

Nom et Prénom _

Adresse _

_ _

Tel _

Courriel _

☐ J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation (Voir la fiche)