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 – 11h : Outils pour protéger le bas du dos
Améliorer la posture : axe, placement du bassin, stabilité des appuis
Automassage des pieds
11h – 12h30 Outils pour protéger le haut du dos
Rectifier la position des épaules, de la nuque, de la tête
Exercices de respiration
Savoir adapter ses gestes à l'effort

13h30 - 15h30
Apprendre à se renforcer musculairement et savoir se relaxer facilement
Automassage du dos : mobilisation douce de la colonne vertébrale pour soulager les tensions dans le dos
15h30 - 17h30
Exercices de prévention : renforcement du ventre et du dos.
Automassage du ventre
Clôture de la formation : bilan et remise des fiches d'exercices
Questionnaire de satisfaction
Une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire.
Note de satisfaction globale pour nos formations "Santé" (chiffre de Accueil Paysan Aude et P.O.de 2017 à 2020) : 9.76/10.

Infos complémentaires

Durée de la formation 1 jour(s)
Date limite d'inscription 17/01/2022

Tarifs
gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA
Pour le tarif et les personnes sans OPCA, nous contacter. Accessibilité aux personnes en situation de handicap non prévue initialement pour cette formation. Nous contacter pour évaluer la possibilité d'adaptation à votre situation.

Plus de renseignements
Marie Coupet, responsable du stage
mcoupet@mp11.fr
Maison Paysanne de l'Aude
1 avenue Salvador Allendé
11300 Limoux
Tel. 04 68 31 01 14

Taux de satisfaction : %

Repas tiré du sac, tapis de sol, coussin, couverture, vêtement ample et confortable.

ⓘ **Modalités d'accès :**

Dates, lieux et intervenants

27 nov 2020 09:30 - 17:30 (7hrs)	MJC, salle Basset de Natte Avenue de la Gare 11260 ESPERAZA	Muriel Baube. Association ALIGNEMENT, Professeure de Tai-chi.

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)