# Préserver son dos dans son activité professionnelle.

## Objectifs
Apprendre des gestes afin de préserver ou retrouver un dos en bonne santé.

## Enjeux
Travailler en toute sérénité.

## Pré-requis
Aucun pré-requis nécessaire

## Contenu
Matin : Etre en capacité de rectifier sa posture
Présentation de la journée et de l'intervenant, présentation des stagiaires et de leurs attentes.
Exercices debout : travail sur le bas du corps.
- Comment rectifier la posture debout (mobilisation des muscles profonds)
- Comment protéger son corps lors d'un exercice physique (placement du bassin, stabilité des appuis, enracinement...)
Les conditions favorables permettant sans danger les activités fonctionnelles ou sportives.
- Auto-massage des pieds.

Après midi : Apprendre des gestes pour se renforcer musculairement et savoir se relaxer facilement.
Exercices au sol : Apprendre à détendre les muscles du dos. Renforcement des muscles.
Auto-massage du dos et du ventre : mobilisation douce de la colonne vertébrale. Relaxation.
Clôture de la formation bilan et remise des fiches d'exercice.

Méthodes et moyens pédagogiques : Apports théorique, Exercices, échange avec les participants. Un tapis, un coussin pour les exercices assis, des vêtements amples et confortables, une couverture par stagiaire (possibilité de fournir le matériel).
Des fiches sont remises à tous les participants avec le détail des exercices pratiqués afin qu'ils puissent les refaire
chez eux.

Une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire.

## Infos complémentaires

**Durée de la formation** 1 jour(s)
**Date limite d'inscription** 13/02/2022

## Tarifs
Frais pédagogique : 189 €. Pris en charge pour les personnes éligibles au Vivea (dans la limite de l'enveloppe disponible), Pour les personnes sans OPCA, nous contacter. Les midis : repas partagé.

## Plus de renseignements
Marie Coupet, responsable de stage.
mcoupet@mp11.fr
Maison Paysanne Aude
11 300 Limoux
Tel. 04 68 31 01 14
N° d'organisme de formation : 76110169011

**Taux de satisfaction :** (taux général 2021) 96.5 % et taux dernière session 2020 : 99.5%

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

**Modalités d'accès :** Accessibilité non prévue initialement. Merci de nous contacter pour étudier les possibilités d'adaptation.

## Dates, lieux et intervenants

| | | |
|---|---|---|
| **18 févr 2022**<br>09:30 - 17:30 (7hrs) | Maison Paysanne, 1 avenue Salvador Allende<br>Limoux 11300 | Muriel BAUBE, professeur de TaïChi. |

## Financeur(s)

## Bulletin d'inscription

Nom et Prénom : .....
Courriel : .....
Téléphone : .....
Pour s'inscrire : merci de contacter le responsable de stage par téléphone, mail ou de renvoyer ce bulletin (ou mentions identiques sur papier libre), et éventuellement votre chèque. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.