

VitaSENTIS



Le mouvement pour la santé

FORMATIONS - ATELIERS ENTREPRISES

*DES REPONSES AUX PROBLEMATIQUES
HUMAINES ET CORPORELLES DES PROFESSIONNELS*

SALARIES & DIRIGEANTS

CONTACT

WAGNON Géraldine

Pédagogue du mouvement

contact@vitasentis.com - **07.61.27.98.54**

www.vitasentis.com






VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

Siret 438 279 382 00040—NAF 7022Z—N°TVA FR54 438 279 382

CATALOGUE VITASENTIS

Accompagnement à la gestuelle professionnelle en entreprise

SOMMAIRE

| | | |
|---|--|------|
|  | LES CONSTATS EN ENTREPRISE | P1 |
|  | DES SOLUTIONS ADAPTEES | P2 |
|  | AXE 1 : GESTES & POSTURES | P3 |
| | Présentation générale de nos propositions | p 4 |
| | Fiches détaillées : | |
| | • Le port de charges | p 5 |
| | • Les postures fixes longue durée | p 7 |
| | • Les mouvements de torsion | p 9 |
| | • Les mouvements complexes | p 11 |
| | • Les gestes répétitifs | p 13 |
| | • L'atelier Mouv' | p 15 |
| | • Les RDV « Détente & Légèreté » | p 16 |
|  | AXE 2 : GESTIONS DU STRESS | P17 |
| | Présentation générale de nos propositions | p 18 |
| | Fiches détaillées : | |
| | • La formation « Lâcher Prise » | p 19 |
| | • L'atelier PEP'S | p 20 |
| | • Les RDV « Bien Être en entreprise » | p 21 |
| | • Les RDV « Bulles d'air » | p 22 |
|  | AXE 3 : COHESION D'EQUIPE | P23 |
| | Présentation générale de nos propositions | p 24 |



DES PROBLEMATIQUES IDENTIFIEES



LES T.M.S

86% DES MALADIES PROFESSIONNELLES

Des conséquences financières et logistiques loin d'être négligeables.



STRESS

PROBLÉMATIQUES RELATIONNELLES

Des freins importants limitant le déroulement du projet d'entreprise.



DES FORMATIONS ADAPTEES AUX ENTREPRISES

Notre corps est fait pour bouger., évoluer. Il est merveilleusement conçu pour cela et notre bien être physique et mental en dépend.

- EVOLUTIVES
- SUR MESURE
- LUDIQUES

- EN PRESENTIEL
- FORMATS DIVERS
- EN LIGNE



DES EFFETS POSITIFS



- * + de motivation et de créativité
- * Diminution des arrêts maladie dues au T.M.S
- * Meilleure efficacité aux postes de travail
- * Amélioration du climat social et/ou cohésion d'équipe



**AMELIORER
LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL**

Formations agréées DATADOCK

**3 AXES MAJEURS
3 FORMATS D'ACTION**



AXE 1

GESTES & POSTURES

DES MOUVEMENTS CIBLES (1 à 3 jrs)
ATELIER MOUV' (4h)
LES RDV DETENTE (30' à 1h)



AXE 3

COHESION D'EQUIPE

TEAM BUILDING (2-3 jrs)
SEMINAIRES (4-5 jrs)

AXE 2

GESTION DU STRESS

FORMATIONS « LACHER PRISE » (1 jr)
ATELIER PEP'S (3h)
LES RDV BIEN-ÊTRE (1h)
LES RDV ZEN (30' à 1h)



AXE 1

GESTES & POSTURES

*Le mouvement au service
du bien être au travail*

CONTACT

WAGNON Géraldine
Pédagogue du mouvement

contact@vitasentis.com - **07.61.27.98.54**

www.vitasentis.com

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

Siret 438 279 382 00040—NAF 7022Z—N°TVA FR54 438 279 382

CATALOGUE VITASENTIS

Le mouvement au service du bien être au travail

AXE 1

GESTES & POSTURES



LES MODULES CLÉS EN MAIN (1 à 3 jours)

En ligne – En présentiel

Ajuster sa gestuelle aux postes de travail

- MODULE 1 : Le port de charges p 5
- MODULE 2 : Les postures fixes longue durée p 7
- MODULE 3 : Les mouvements de torsion p 9
- MODULE 4 : Les mouvements complexes p 11
- MODULE 5 : Les gestes répétitifs p 13



L'ATELIER MOUV' (4h)

En ligne – En présentiel

Bouger de la tête aux pieds

p 15



LES RDV « DÉTENTE & LÉGÈRETÉ » (30' à 1h)

En ligne – En présentiel

Vivre des moments de détente corporelle

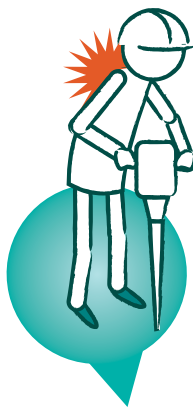
p 16

Module

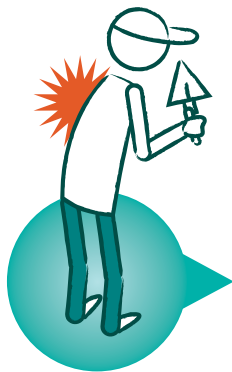
1

PORT DE CHARGE

**Blocages
vertébraux**



**Épaules
douloureuses**



**PORTER AVEC
MOINS D'EFFORT**

Lumbagos



Sciatiques



Capsulites

CONSTAT

Lumbagos, sciaticues, blocages vertébraux, capsulites et épaules douloureuses, tensions cervicales, stress, brûlures musculaires, tendinites, syndrome du canal carpien, raideurs et autres inconforts récurrents... **1 accident du travail sur 3 se produit en manipulant ou portant des objets...** (217 822 accidents avec arrêt du travail en 2009)
– il est important d'améliorer la situation !

Délester le dos et les épaules dans l'action



NOS PROPOSITIONS

3 NIVEAUX D'ACTION

D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.

Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis. Pour permettre aux salariés de délester les épaules, le dos et développer des conditions confortables dans le port de charge.

NOS



DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

1 Prise de conscience [1 jour]

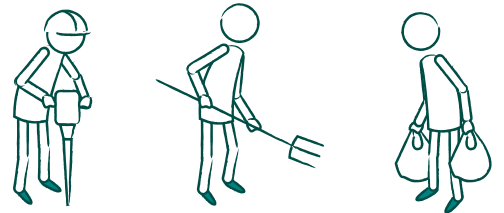
- Détendre le dos, les bras, les épaules et le cou.
- Reprendre confiance en son bassin et ses pieds pour accueillir les charges.

2 Approfondissement [1 jour]

- Conserver la longueur de la colonne et répartir l'effort des pieds à la tête.
- Connaître des exercices de récupération.

3 Intégration [1 jour]

- Adopter une nouvelle organisation en situation de travail.
- Acquérir des exercices de prévention et récupération.



DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

**Diplômée Educateur Sportif
Formée aux Activités
Physiques Adaptées
et en Rééducation
Somatique.**

DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :

Formations VitaSENTIS
Géraldine WAGNON

07 61 27 98 54

contact@vitasentis.com
vitasentis.com

Module

2

LES POSITIONS FIXES – LONGUE DURÉE



CONSTAT

Maux de tête, raideurs cervicales, blocages lombaires, douleurs au poignet, fatigues oculaires et mandibulaires, affaissements de la colonne vertébrale, raideurs et autres inconforts récurrents.... Le travail de précision sollicite concentration et travail des yeux pouvant limiter la circulation.

Les ordinateurs sont devenus un élément incontournable de notre environnement de travail avec près de 71% des salariés utilisateurs en 2013 et ce chiffre va croissant.

Trouver de la mobilité dans l'immobilité



NOS PROPOSITIONS

3 NIVEAUX D'ACTION

D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.

Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis. Pour permettre aux salariés de limiter les effets sclérosants des positions fixes de longue durée et rester disponible dans la concentration.

NOS



DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

1 Prise de conscience [1 jour]

- Soulager les tensions vertébrales.
- Mobiliser son bassin pour établir une meilleure relation avec la chaise (position assise) et/ou le sol (position debout).

2 Approfondissement [1 jour]

- Mobiliser son bassin et développer la disponibilité du haut du corps en position assise / debout.
- Connaître des mouvements de récupération.

3 Intégration [1 jour]

- Acquérir une verticalité et légèreté des épaules, cou et main en position assise /debout prolongée.
- Intégrer des mouvements de prévention et récupération dans son travail.



L'accent peut être mis sur les yeux et la diction selon les besoins.

DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Diplômée Educateur Sportif
Formée aux Activités
Physiques Adaptées
et en Rééducation
Somatique.

DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :

Formations VitaSENTIS

Géraldine WAGNON

07 61 27 98 54

contact@vitasentis.com

vitasentis.com

Module
3

LES MOUVEMENTS DE TORSION

**REDONNER
DE LA SOUPLESSE
À VOS MOUVEMENTS**



**Appréhensions
des mouvements**



**Tendinites
chroniques**



**Freins
vertébraux**



**Tensions
musculaires
dans l'étirement**



**Douleurs
intercostales**

CONSTAT

Tensions musculaires dans l'étirement, Douleurs intercostales, freins vertébraux, tendinites chroniques, brûlures musculaires, appréhensions et autres inconforts récurrents...

En 2013, les TMS représentaient 88% des maladies professionnelles...

Malgré les progrès techniques qui permettent d'alléger les tâches les plus dures, l'activité physique au travail reste l'une des principales causes d'accidents du travail, de maladies professionnelles et d'inaptitudes au travail.

Apprenez à tordre le cou aux inconforts !



NOS PROPOSITIONS

3 NIVEAUX D'ACTION

D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.

Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis. Pour permettre aux salariés de trouver la souplesse, apprécier les mouvements de torsion et se préserver des TMS.

NOS



DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

1 Prise de conscience [1 jour]

- Soulager les tensions vertébrales.
- Libérer le mouvement du buste et du bassin.

2 Approfondissement [1 jour]

- Trouver la mobilité de torsion et rotation avec l'ensemble du corps.
- Connaître des exercices de récupération.

3 Intégration [1 jour]

- Conserver la longueur de la colonne et sa verticalité dans les mouvements de torsion au travail.
- Acquérir des exercices de prévention et récupération.



DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Diplômée Educateur Sportif
Formée aux Activités
Physiques Adaptées
et en Rééducation
Somatique.

DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :

Formations VitaSENTIS

Géraldine WAGNON

07 61 27 98 54

contact@vitasentis.com

vitasentis.com

Module
4

LES MOUVEMENTS COMPLEXES



CONSTAT

Limites articulaires, crampes, positions instables, postures extrêmes, tensions musculaires dans l'effort, douleurs intercostales, freins vertébraux, tendinites chroniques, brûlures musculaires, raideurs et autres inconforts récurrents...

En 2012, les TMS représentaient 86% des maladies professionnelles...

Avançons sur les outils de préservation du corps !



Plus de simplicité pour des mouvements décomplexés !

NOS PROPOSITIONS

3 NIVEAUX D'ACTION

D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.

Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis. Pour permettre aux salariés de répartir l'effort sur l'ensemble du corps et conserver l'aisance et précision des mains dans des positions spécifiques.

NOS



DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

1 Prise de conscience [1 jour]

- Relâcher les tensions présentes.
- Mobiliser son bassin, développer ses appuis dans les mouvements spécifiques.

2 Approfondissement [1 jour]

- Se familiariser avec la mécanique du squelette pour mieux solliciter son corps dans sa globalité.
- Découvrir des mouvements permettant la détente des tensions de la journée.

3 Intégration [1 jour]

- S'approprier un confort dans sa gestuelle professionnelle.
- Mettre en application des exercices de prévention et récupération.



L'accent peut être mis sur un mouvement spécifique

DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

**Diplômée Educateur Sportif
Formée aux Activités
Physiques Adaptées
et en Rééducation
Somatique.**

DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :

Formations VitaSENTIS

Géraldine WAGNON

07 61 27 98 54

contact@vitasentis.com

vitasentis.com

Module

5

LES GESTES RÉPÉTITIFS

Ménisques
compressés et
hernies discales



Tendinites



RÉDUIRE LA CONTRAINTE DE LA RÉPÉTITION

Syndrôme du
canal carpien



Douleurs
cervicales,
dorsales,
lombaires



Arthroses

CONSTAT

90% des douleurs constatées surviennent du côté où l'outil est utilisé. Le geste répétitif est souvent à l'origine. Tendinites, syndrome du canal carpien, douleurs cervicales, dorsales, lombaires, ménisques compressés et hernies discales, arthroses, brûlures musculaires et raideurs récurrentes... En conséquence le geste professionnel se dégrade ainsi que la perception de la tâche altérant la qualité du travail, et l'appareil locomoteur.

Une gestuelle ajustée pour gagner en qualité



NOS PROPOSITIONS

3 NIVEAUX D'ACTION

D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.

Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis. Pour réduire de manière significative les dégradations prématurées et souvent douloureuses de certaines articulations chez les salariés effectuant des tâches répétitives et diminuer le nombre d'arrêts de travail associés.

NOS



DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

1 Prise de conscience [1 jour]

- Détendre ses muscles et fluidifier ses articulations pour retrouver une aisance d'action.

2 Approfondissement [1 jour]

- Répartir l'effort dans l'ensemble du corps pour diminuer l'usure localisée.
- Connaître des exercices de soulagement.

3 Intégration [1 jour]

- Ajuster sa gestuelle aux postes de travail.
- Acquérir une autonomie dans la réalisation de mouvements de prévention et récupération.



DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

**Diplômée Educateur Sportif
Formée aux Activités
Physiques Adaptées
et en Rééducation
Somatique.**

DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :

Formations VitaSENTIS

Géraldine WAGNON

07 61 27 98 54

contact@vitasentis.com

vitasentis.com

CONSTATS

Douleurs récurrentes ? Limites corporelles ? Difficulté de concentration ? Stress ? **Le mouvement participe au maintien de votre santé.** Les postures que nous adoptons et l'image que nous en avons influencent notre dynamique corporelle et créative. Partager un moment convivial autour de quelques mouvements décontractants et trouver rapidement plus d'aisance physique et mentale.



Gagner en mobilité de la tête aux pieds

LES



Accessible à tous

Réalisable en ligne – Formation de courte durée
Pas de prérequis nécessaire.

Applicable facilement

Des exercices simples, peu contraignants en espace et en temps. Une intégration rapide de la nouveauté.

Des bienfaits rapides

Une pédagogie ludique et approuvée, une approche globale pour des résultats directs et durables.



3H30

EN LIGNE

ATELIER MOUV'

Une série d'exploration pratiques pour transformer ses déséquilibres ostéo musculaires et trouver une gestuelle plus confortable, performante et harmonieuse.

Une palette d'outils ludiques, simple à mettre en place dans sa journée pour nourrir son bien être corporel et la qualité de ses postures.

Apaiser les parties de son corps et diminuer le bavardage mental



Se préserver des T.M.S, arrêts maladies et limites corporelles. Retrouver sa vitalité !!

CONTACT

WAGNON Géraldine
Pédagogue du mouvement
*Activités physiques
Adaptées*

contact@vitasentis.com—07.61.27.98.54

www.vitasentis.com

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

Siret 438 279 382 00040—NAF 7022Z—N°TVA FR54 438 279 382

CONSTATS

Le manque de mouvement diminue les performances des salariés et conduit à des troubles physiques. Les postures que nous adoptons, l'image que nous en avons, influencent notre santé comme notre dynamique de création. Les postures fixes, fermées, la baisse de coordination, créent des déséquilibres à différents niveaux. **Comment intégrer une activité physique bienfaisante dans son travail?**



LES 

Accessible à tous

En ligne - sans matériel - sans prérequis

Des RDV adaptés

En début de journée - sur la pause 12h/14h
Un temps hebdomadaire - bimensuel

Des bienfaits rapides

Des effets contactés à chaque rdv



UNE PAUSE EFFICACE

Par des temps de pratiques corporelles ludiques et de courte durée, chaque participant développe au fil des rdv une plus grande détente et légèreté d'action en intégrant divers trucs et astuces pour :

- Détendre ses tensions corporelles
- Se préparer à l'effort de la journée.
- Prendre conscience des parties de son corps
- Bouger plus efficacement
- Gagner en confort et vitalité générale



Un temps convivial

pour une meilleure dynamique d'entreprise



Un axe de travail peut être cibler
selon les besoins

- Maintenir une vitalité en télétravail
- Soulager le cou, les yeux, le poignet
- Conserver sa concentration devant un écran
- Trouver de la détente dans les épaules
- Conserver sa joie et motivation intérieure

CONTACT

WAGNON Géraldine
Pédagogue du mouvement

contact@vitasentis.com - 07.61.27.98.54

www.vitasentis.com

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

Siret 438 279 382 00040—NAF 7022Z—N°TVA FR54 438 279 382