

Module

3

LES MOUVEMENTS DE TORSION

Appréhensions
des mouvements



Tendinites
chroniques



REDONNER
DE LA SOUPLESSE
À VOS MOUVEMENTS

Douleurs
intercostales



Freins
vertébraux



Tensions
musculaires
dans l'étirement

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