

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