

SENSIBILISATION EVEIL MUSCULAIRE

Cette sensibilisation vous permettra de découvrir des outils pratiques concernant votre secteur d'activité pour découvrir les bienfaits de l'éveil musculaire en entreprise.



PUBLIC / PRÉ-REQUIS

Tous les salariés de l'entreprise.
Savoir lire et comprendre le français.



OBJECTIFS

- Ressentir les bienfaits des séances d'éveil musculaire
- Apprendre à repérer des zones d'inconfort physique
- Découvrir, adapter et appliquer des mouvements de régulation physique



PROGRAMME

- Prise de conscience des tensions musculaires
- Pourquoi mettre en place les temps d'éveil musculaire
- Proposition de 2 séquences d'éveil musculaire de 5 min pour application directe
-

Programme détaillé sur demande



MÉTHODES MOBILISÉES

Moyens techniques : Projections d'affiches, présentation powerpoint si nécessaire.

Moyens pédagogiques : Ateliers pratiques / fiche mémo des mouvements remise à chaque participant



MÉTHODES D'ÉVALUATIONS

Evaluation de la satisfaction de la formation



ORGANISATION / DURÉE

Nb de stagiaire **maximal** : 10

Formation en présentiel au sein de votre entreprise, dans des locaux respectant les normes de sécurité et accessibles aux personnes à mobilité réduite. Prévoir une salle de formation suffisamment grande pour tous nos ateliers pratiques, un paperboard et un vidéoprojecteur.

Durée : 3H30



ACCESSIBILITÉ

Formation accessible au public en situation de handicap, sous réserve d'un entretien préalable afin de prévoir une organisation et un environnement adaptés

Veuillez nous informer de la situation en amont, nous pourrons vous orienter vers nos partenaires spécialisés



FORMATEUR(S)

Une équipe de kinés préventeurs, experts en santé physique, accompagne vos démarches de mieux être au travail



TARIF et délai d'accès

Pour un devis, merci de nous contacter via le site internet, par mail kineloire@orange.fr ou par téléphone 0251 822 622.

Nous reviendrons vers vous sous 7 jours. Calendrier à planifier avec le client. L'action pourra se mettre en place au plus tard 6 semaines après validation du devis.

Taux horaire : à partir de 142€/h