

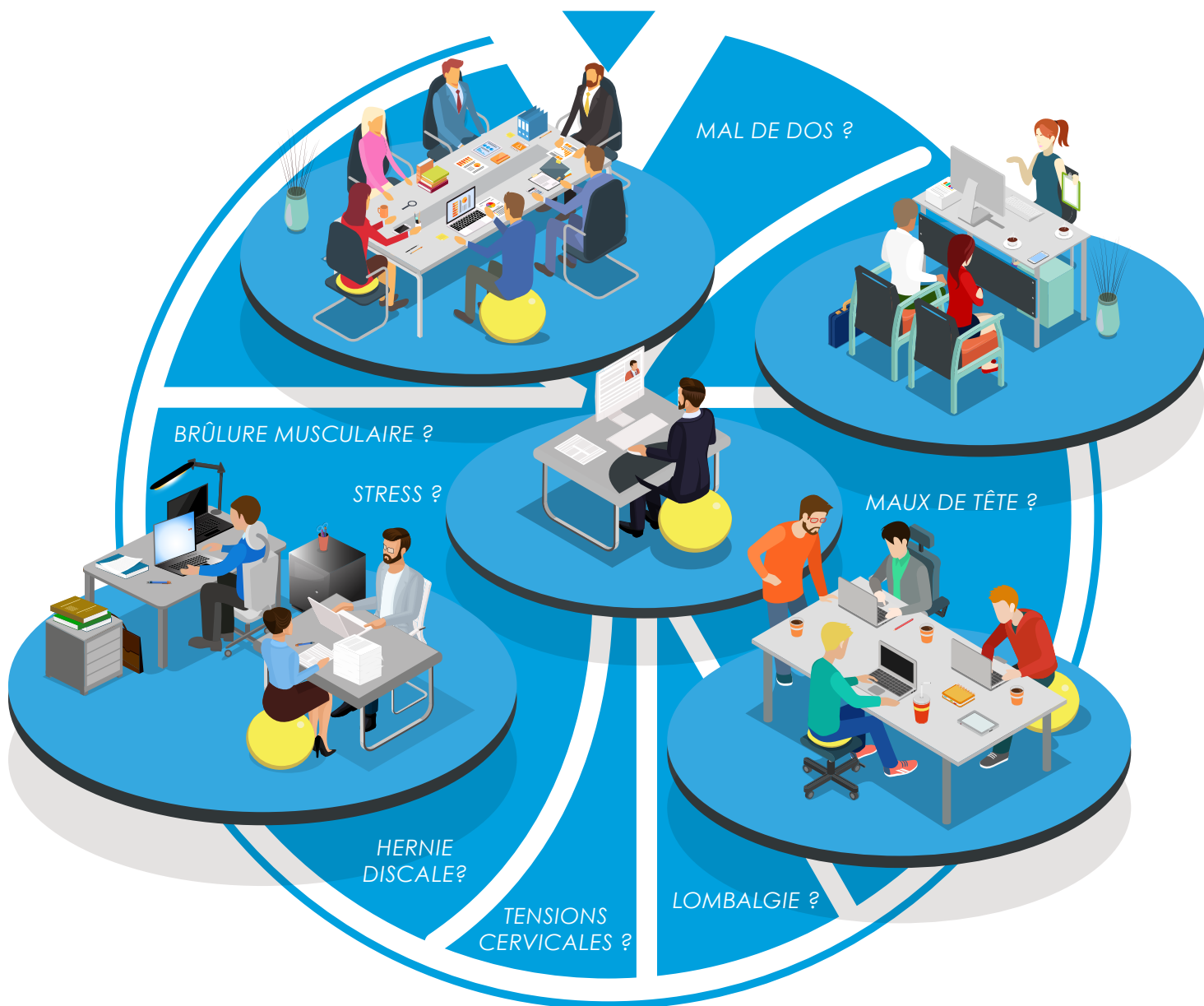


GESTUEL SANTÉ

AU TRAVAIL, VOUS ÊTES

ASSIS ?

+ DE 6 H/JOUR



Malgré cette posture à priori «reposante» VOUS AVEZ DES MAUX DE DOS ?

GESTUEL SANTÉ VOUS PROPOSE SA FORMATION
«BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL EN POSITION ASSISE®»

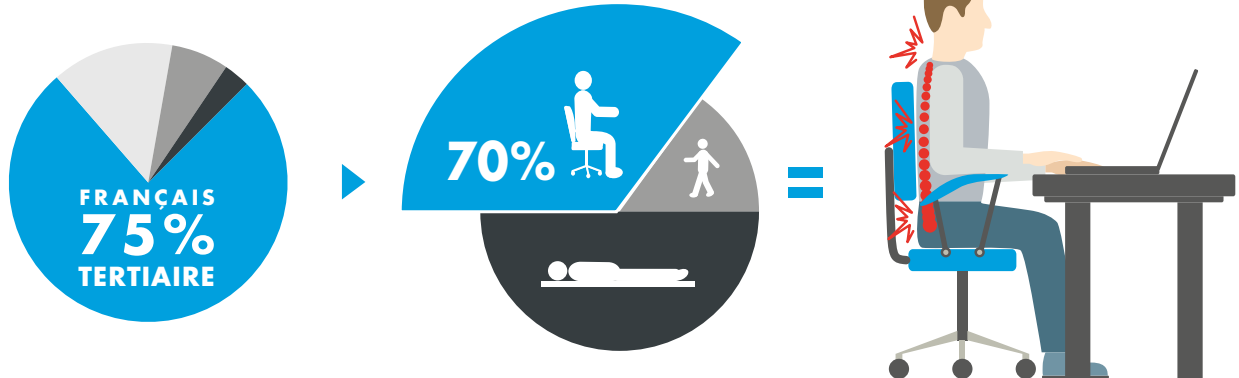


FORMATION GESTUEL'SANTÉ

COMMENT AMÉLIORER LE CONFORT DE LA POSITION ASSISE ?
Atelier pratique avec **Dico'Sit®** et **Swiss Ball**.

POURQUOI ?

Notre corps n'est pas fait pour rester statique longtemps... et pourtant :



LES MAUX DE DOS causés par la **POSITION ASSISE** concernent tout le monde au moins une fois dans sa vie.

LA MÉTHODE GESTUEL'SANTÉ :

Elle s'appuie sur des techniques quotidiennes de mobilisation du corps en retravaillant le mouvement de manière ludique et efficace.

PRENDRE CONSCIENCE

- De la mobilité du bassin
- De la mobilité de l'ensemble de la colonne vertébrale
- Du lien entre la mobilité du bassin et de la colonne vertébrale

COMPRENDRE

- Les troubles liés à la statique
- Les douleurs lombaires
- Les tensions cervicales
- Le lien entre les TMS et la position assise

EDUQUER

- Aux usages spécifiques du bassin et de la position assise
- A la répartition des contraintes à travers la colonne vertébrale
- A une gestuelle adéquate face à un environnement de travail

DIMINUTION DES DOULEURS
MAÎTRISE ET CONFORT DE LA POSITION ASSISE

LES + DE LA FORMATION

- 15 ans d'expérience
- Un formateur Gestuel'Santé spécialisé TMS
- Concept déposé avec des outils ludiques
- Un programme adapté à votre structure
- Une durée modulable

GESTUEL'SANTÉ

SARL G'S - 18 boulevard Koenig - 19100 BRIVE

05 55 17 10 77

contact@gestuelsante.fr

www.gestuelsante.fr