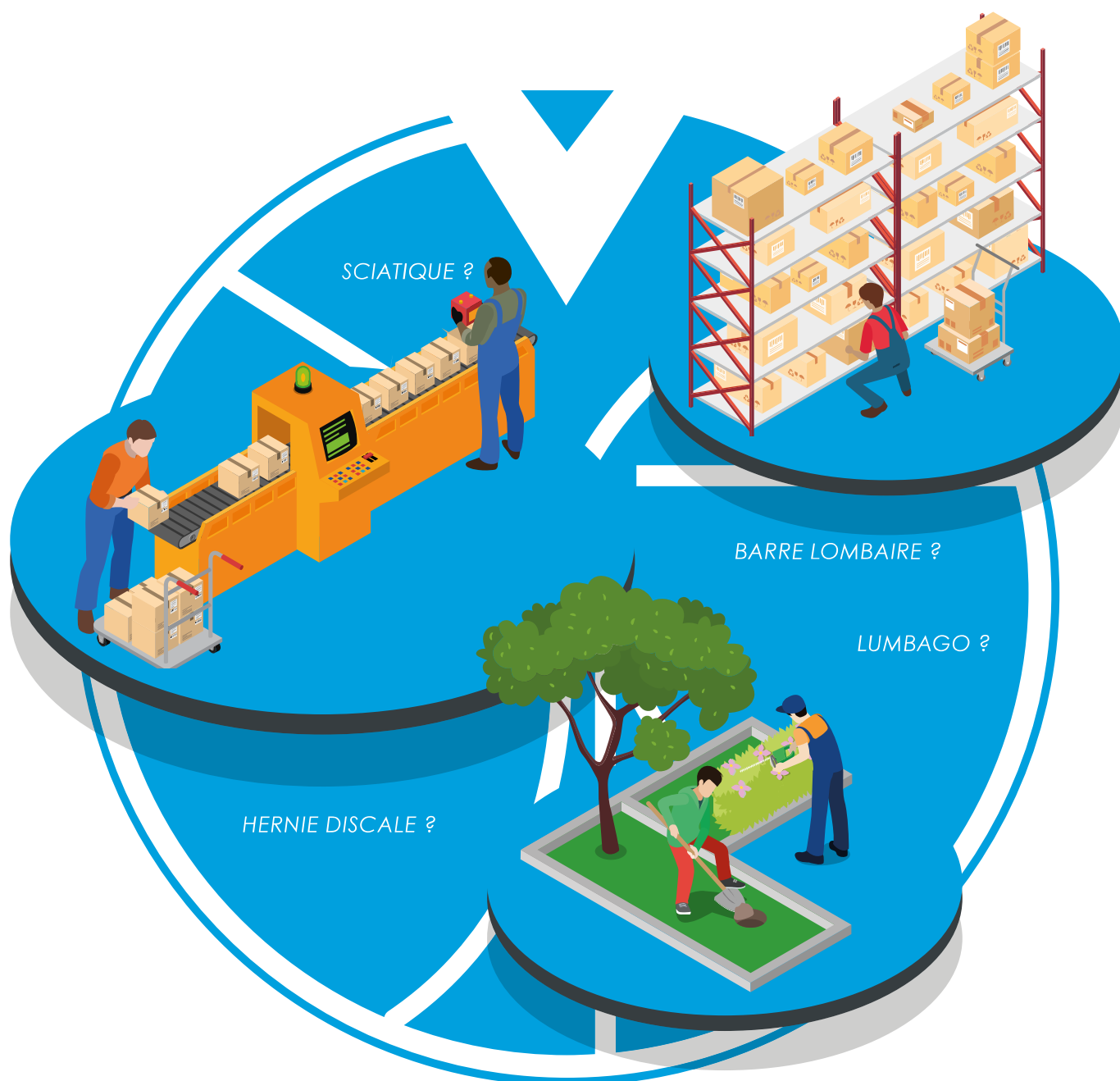




GESTUEL'SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE DE  
**SE BAISSER ?**



GESTUEL'SANTÉ VOUS PROPOSE SA FORMATION  
« ALLEZ PLUS LOIN QUE PLIER LES  
GENOUX / GARDER LE DOS DROIT »



## FORMATION GESTUEL'SANTÉ

### VOTRE MÉTIER IMPOSE DE SE BAISER

› Aller plus loin que plier les genoux /  
garder le dos droit

#### LES CONTRAINTES :

Se baisser, se pencher vers l'avant est un geste quotidien que chaque individu réalise aussi bien dans des situations professionnelles que personnelles, même si ce n'est ni bas ni haut.

*Exemple : ramasser un objet au sol, brancher un chargeur, poser un objet à mi-hauteur, etc.*

Lors de ces actions, anodines au premier abord, nous imposons pourtant **d'énormes contraintes à notre colonne vertébrale et aux muscles du dos**. Même si ces détériorations de la colonne ne sont pas douloureuses dans un premier temps, **elles finissent par être délétères, alors que le processus est déjà bien entamé**. Toute personne qui se baisse de manière répétée en utilisant incorrectement son dos lors d'une journée, déclenche un **phénomène d'hyper accumulation des contraintes qui risque ensuite d'entraîner des douleurs** : lombalgie, lumbago, hernie discale, douleurs sciatiques, etc.



#### NOTRE MÉTHODE

Notre méthode repose sur une **prise de conscience du corps, pour une utilisation physiologique et biomécanique** des différentes parties qui le composent.

**Chaque personne qui réalise cette formation est ensuite en mesure de faire face à chaque situation qu'il rencontrera dans son quotidien.**



#### NOTRE VALEUR AJOUTÉE

Notre différence réside dans notre capacité à **transmettre une gestuelle simple mais naturelle qui s'adapte à toutes les personnes, sans discriminations d'âge ou de capacité physique.**

Nous nous appuyons sur une **pratique en salle** ainsi qu'une **application in situ** sur les postes de travail.

## DIMINUTION DES DOULEURS

### BAISSEZ VOUS POUR CUEILLIR LA SOLUTION

#### NOS RÉFÉRENCES :

- PRÉPARATION DE COMMANDE
- CHAÎNE DE PRODUCTION
- ESPACES VERTS
- ...

#### MODULE :

- PRISE DE CONSCIENCE : **1 JOUR**
- PRÉVENTION : **3 JOURS**
- SANTÉ : **4 JOURS**

*NB : Il y a 1 mois d'intervalle entre chaque journée.*

## GESTUEL'SANTÉ

SARL G'S  
18 boulevard Koenig  
19100 BRIVE

**05 55 17 10 77**

contact@gestuelsante.fr  
www.gestuelsante.fr