

FORMATION BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



Un programme complet conçu pour toutes et tous. Il n'est pas question d'âge mais d'écoute.

Théorique et pratique,. Facile à refaire au travail et chez soi.

CONTACT

INFORMATIONS

**TARIF:550€
10 PERSONNES**



0672445823



justine.montaufray@gmail.com



www.justinemontaufray.fr



3H30 DE FORMATION

Présentation.

Analyse anatomique des muscles respiratoires.

Techniques de respirations et mise en situation.

Analyse posturale et musculo-squelettique.

Exercices d'étirements simples

Séance pratique et relaxation.

Evaluation



TECHNIQUES RESPIRATOIRES

Bien respirer est un art dont la pratique est abordable et dont les effets se font immédiatement sentir! Se concentrer sur sa respiration est un moyen très efficace pour calmer le corps et l'esprit, chasser les idées noires et se recentrer sur le présent.

Le yoga est la première discipline à travailler sur la respiration.

Nous aborderons différentes techniques de respiration qui permettent de détendre le système nerveux central de baisser le stress et retrouvez de la vitalité.



POSTURES & ÉTIREMENTS

Nous aborderons des postures spécifiques qui permettent d'étirer des zones musculaires à l'origine de douleurs chroniques.

Nous verrons comment utiliser des objets de notre environnement (chaise, table, mur..) pour faciliter notre travail postural.

Nous finirons par une séance de yoga guidée d'une heure dans la mise en pratique de la théorie puis un temps de relaxation.

COMPRENDRE L'ANATOMIE POUR MIEUX ADAPTER SA POSTURE AU TRAVAIL

Un mauvais aménagement du poste de travail peut donner lieu à une mauvaise posture. Une mauvaise position du corps nuit à la respiration et à la circulation du sang et contribue à des blessures qui limitent les mouvements ou l'apparition de troubles musculosquelettiques.

Comprendre le fonctionnement de son corps est le premier pas vers une écoute et une analyse posturale. C'est cette prise de conscience qui vous permettra d'adapter votre posture au quotidien, pour votre propre santé et mieux être.

