

Effacité Professionnelle

Le saviez-vous ?

Une grande partie de la population française a souffert, souffre ou va souffrir du mal de dos. Hors pathologies, il suffit parfois de ménager son dos en adoptant les bonnes postures et de pratiquer quelques exercices. La colonne vertébrale est une structure complexe qui constitue la partie centrale du squelette. Elle se compose de 33 vertèbres, empilées les unes au-dessus des autres et séparées par des disques intervertébraux, coussinets cartilagineux amortissants et de 244 muscles qui assurent la stabilité du tronc et contrôlent la posture du corps.

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Date

Lundi 27 octobre
1 journée
de 9h15 à 17h30

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 48 € TTC
Déjeuner compris

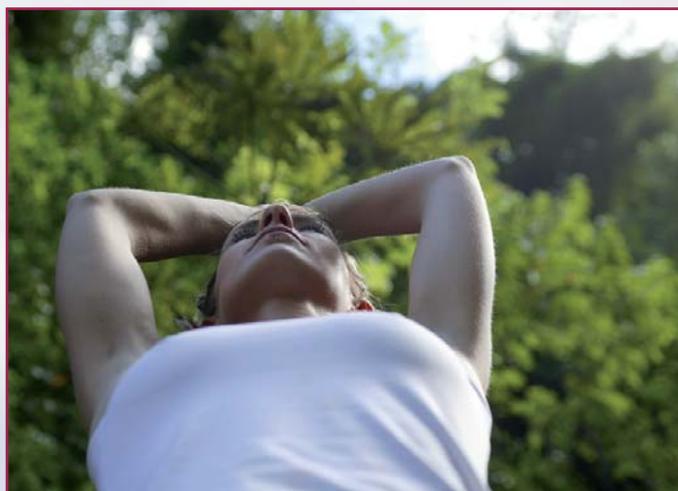
Animation

Virginie Delage,
Kinésologue, Naturopathe,
Réflexologue.

Améliorer sa qualité de vie professionnelle

Objectifs

- Apprendre les gestes et postures justes pour éviter les tensions musculosquelettiques.
- Apprendre à vous détendre en quelques minutes et à optimiser votre énergie et diminuer la fatigue.



Programme

- Expérimenter des exercices pratiques et le positionnement correct pour sentir son corps aligné et détendu.
- Apprendre des techniques de relaxation, d'étirements et de renforcement musculaire.
- Découvrir des outils simples, rapides et efficaces pour récupérer dans les temps de pause.
- Pratiquer des activités d'allongement pour réduire les tensions musculaires, tendineuses et dorsales.
- Elaborer un programme bien-être individuel et personnalisé.

Soyez visionnaire de votre entreprise

.../... En réalité, la vision de l'entreprise est un métissage subtil de qualités empruntées à ces diverses formes de lecture du futur, dont elle n'a gardé que les aspects positifs. Créer une vision dans l'entreprise, c'est s'efforcer de voir, à travers ce que l'on fait, pourquoi on le fait et où l'on veut que cela nous mène : on attend du manager non pas une justesse absolue de vues sur le futur, mais plutôt la perception d'un sens et la communication d'une direction suffisamment désirable pour que tous aient envie de s'y engager. C'est aussi comprendre à quel point il est important de cheminer ensemble.