

# Préserver son dos dans son activité professionnelle.

## Objectifs

Prévention des douleurs liées au dos - Transmettre des outils pour préserver son dos.

## Enjeux

Travailler plus sereinement.

## Pré-requis

Pas de pré-requis.

## Contenu

Objectifs généraux :

- Transmettre des outils pratiques pour préserver son dos,
- Eviter les erreurs de placement,
- Prévenir et/ou diminuer les douleurs physiques,
- Prendre soin de notre dos de manière autonome
- Refaire circuler l'énergie dans le dos.

9h30 - 12h30 : Savoir rectifier sa posture.

Présentation de la journée et de l'intervenant, présentation des stagiaires et de leurs attentes.

Exercices debout : le bas du corps. Comment rectifier la posture debout ; Comment protéger son corps lors d'un exercice physique (placement du bassin, stabilité des appuis, enracinement...) - Auto-massage des pieds.

Exercice physique le haut du corps : Comment rectifier l'axe, la position des épaules, le haut du dos. Utilisation de la respiration. Savoir adapter ses gestes à l'effort.

13h30- 17h30 Apprendre à se renforcer musculairement et savoir se relaxer facilement

.Exercices au sol : Apprendre à détendre les muscles du dos.

Auto-massage du dos : mobilisation douce de la colonne vertébrale. Relaxation.

Exercice au sol : renforcement du dos. Auto-massage du ventre.

Clôture de la formation bilan et remise des fiches d'exercice.

Questionnaire de satisfaction -

Une attestation sera remise à chaque stagiaire en fin de formation.

## Dates, lieux et intervenants

**17 janv 2022**

09:30 - 17:30 (7hrs)

Mp11, 1av. Salvador Allende

11300 Limoux

Muriel Baube.

Association ALIGNEMENT -

L'ART DU CHI

## Partenaire(s)



## Financier(s)



## Financement de la formation et pièces à fournir

## Bulletin d'inscription

Nom et Prénom \_\_\_\_\_

-

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation ([Voir la fiche](#))

## Infos complémentaires



**Durée de la formation** 1 jour(s)

**Date limite d'inscription** 09/10/2019

## Tarifs

Adhérent 0€

Non adhérent 10€

Non agricole 40€

gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA

Pour les personnes sans OPCA, nous contacter

## Plus de renseignements

Marie Coupet, responsable du stage

aude.po@accueil-paysan.com

Accueil Paysan Aude et PO

10 rue du Général Lapasset

11300 Limoux

Tel. 04 68 31 01 14

## Taux de satisfaction : %

Repas tiré du sac et mis en commun.,  
vêtement ample et confortable, une  
couverture.



## Modalités d'accès :