

# Préserver son dos dans son activité professionnelle.

## Objectifs de la formation

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

## Enjeux

Travailler plus sereinement.

## Pré-requis

Pas de pré-requis.

## Déroulé

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

## Dates, lieux et intervenants

**16 déc 2019**

09:30 - 17:30 (7hrs)

Salle Commune

11330 Albières

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

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