



ÉTIREMENTS ET RELAXATION SUR POSTE DE TRAVAIL

Objectifs :

Perdurer/entretenir sa condition physique sur son poste de travail par des étirements avant de commencer la journée en effectuant des exercices simples, rapides qui peuvent se faire autant sur les chantiers que sur les postes de travail en secteur tertiaire. Idem pour des exercices de relaxation pour la fin de journée.

Public :

Tout Public.

Prérequis :

Aucun.

Contenu :

Première partie :

Apporter des informations du corps par rapport à l'environnement de travail.

Deuxième partie :

Mise en pratique des exercices (sur mesure, en fonction de l'activité) afin qu'ils soient intégrés par chacun en fonction de sa propre corpulence et aptitude.

Moyens pédagogiques :

Tableau blanc ou paper board avec les feutres adéquats
Maquette de squelette humain

Evaluation / Attestation / Certification :

Attestation de présence.



Contexte : L'activité physique est vécue sur un terrain de sport mais pas seulement ! Dans le monde du travail tous les jours, on s'impose des rythmes et des cadences sur le poste de travail, qu'il soit sur un chantier que derrière un ordinateur. Le corps en souffrance se manifeste par les TMS, les RPS, les arrêts... et le manque de confiance par le surplus de fatigue cumulé. Des gestes simples pour apporter bien-être et tonification existent pourtant.

Durée : 2h

Renseignements :

87.23.06.06/ 40.43.73.88
commercial@tfsf.pf

Préinscription :

www.tahitiflightsservices.com

**Prenez votre envol
avec TFSF !**