



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

**Rendez-vous les lundis 5, 12 19 mai 2025, à Angers**

**Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.**

Ces séances collectives sont animées par un kinésithérapeute.

## PROGRAMME



### Séance 1 **Savoir et comprendre comment protéger son dos**

**Lundi 5 mai de 14h à 16h**

Connaître les caractéristiques du dos, comprendre les maux du dos : les rachialgies ?  
Identifier les bienfaits de l'activité physique



### Séances 2 et 3 **Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos**

**Lundis 12 et 19 mai de 14h à 16h**

Identifier les gestes et postures à risque pour le dos  
Découvrir et s'initier aux gestes et postures de protection du dos  
Expérimenter des exercices pratiques d'étirements et de relaxation musculaire

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

---

### ► Modalités et participation

Toutes les séances se dérouleront à Angers – Smile Partner – 6, rue des Fours à Chaux (salle smile partner).



Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer aux 3 séances.**

### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, vous pouvez appeler au 02 53 59 11 15.

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 28/04/2025 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-pdl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-pdl@camieg.org)
- Par téléphone : 02 53 59 11 15
- En flashant le QR Code ci-après
- 



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg et la Cavimac.