



► Invitation : Atelier Prévention

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

En Visio conférence, les mercredis 14,21,28 juin de 10h30 à 12h

Vous souhaitez prendre soin de votre dos et vous vous demandez comment faire ?

Le dos est constamment sollicité dans les activités du quotidien et des douleurs peuvent survenir à tout âge. Se renforcer musculairement, s'étirer, utiliser les bons gestes et bonnes postures peuvent prévenir et soulager certains maux.

Participez pour partager votre expérience, améliorer vos connaissances sur le dos et son fonctionnement, découvrir les gestes et postures protecteurs et quelques principes d'ergonomie appliqués aux activités de vie quotidienne.

► **AU PROGRAMME** - Deux séances complémentaires pour répondre à toutes vos questions :

Séance 1 « Savoir et comprendre pour protéger son dos » : *Connaître les caractéristiques du dos - Comprendre les maux du dos : les rachialgies ? Identifier les bienfaits de l'activité physique.*

Séance 2 « Gestes et postures protecteurs » : *Identifier les gestes et postures à risque pour le dos - Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos -*

Séance 3 « Quelques principes d'ergonomie » : *Connaître les aides techniques et aménagements possibles de l'environnement*

Pour plus de renseignements : contactez-nous !

