



Atelier Réveil Musculaire Sensibilisation & pratique

- **Atelier collectif**
- **3 à 20 participants**
- **Durée : 1 heure**



OBJECTIFS

- Sensibiliser à prévention des TMS et aux bienfaits du réveil musculaire dans le cadre de l'activité professionnelle
- Pratiquer une routine adaptée aux conditions de travail quotidiennes.



LE CONTENU

● Apports théoriques

Introduction aux TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) et à leur prévention.
Notions d'anatomie, de physiologie, de pathologie et de capital santé.

● Pratique

Démonstration des différents exercices d'échauffement et correction des postures.
Mise en place collective d'une routine sur la base des échanges et de l'observation des conditions de travail par l'intervenant.
Pratique de la routine d'échauffement en musique.



PUBLIC

Gestes répétitifs, position de travail statique, port de charges légères ou lourdes...

La pratique du réveil musculaire s'adresse à tout travailleur soumis à ces contraintes, que ce soit dans le cadre du travail de bureau ou de manutention manuelle.

LES "PLUS" :

- **Option vidéo** : une vidéo récapitulant les mouvements d'une routine-type de réveil musculaire est fournie aux participants.
- Nos **intervenants** sont des professionnels (ostéopathe D.O., kinésithérapeute, ergonomiste...) spécialisés en prévention des TMS.



CONTACTEZ-NOUS !

- ☎ 09 81 68 53 52
- ✉ contact@queoris.fr
- 🌐 www.queoris.fr