



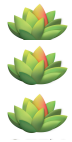
PRENDRE SOIN DE VOTRE DOS

Libérez et soulagez vos tensions corporelles
Adoptez l'attitude juste au travail

Animé par **Isabelle REBOURS et Elisabeth PAUL**

Durée du module : 1 jour.

Ce stage vous permettra de :



- Prendre conscience de votre dos et de vos tensions
- Acquérir des outils pour détendre votre dos au quotidien
- Ménager votre dos par des principes simples :
hygiène de vie, postures correctes

Les points clefs :

Le dos : **une charpente qui soutient notre vie**

Le dos et le **stress**

Prise de conscience de vos tensions

Ménager votre dos et **vous détendre**

Exercices pratiques de positionnement assis ou debout, et de respiration

Les **exercices salvateurs** : faire du bien à son dos en quelques minutes



- Renforcement musculaire
- Etirements
- Détente, auto-massages

Précieux conseils pour la **santé du dos** au quotidien

