



Cycle : **Trouver un équilibre de vie pour énergiser son**

En 2019, FORMEZ VOUS !



AVEC LES **ENTREPRENEUR.E.S**

DE CO-ACTIONS !

Je prends soin de ma posture et de mon cerveau

Objectif global

- Acquérir des méthodes pour soigner sa posture et améliorer son confort de travail
- Découvrir des programmes courts d'auto-massage permettant d'améliorer sa disponibilité cognitive, son attention et sa concentration au travail

Méthode pédagogique

- Pédagogie active
- Apports théoriques et activités pratiques (activités et auto-massages Arc-en-flex®)

Supports utilisés

- Questionnaire
- Tapis de sol (amené par chaque participant.e), matériel d'auto-massage (fournis pour l'atelier)

Contenu et déroulement

- Hygiène de vie, hygiène du cerveau. L'impact de la sédentarité ou des gestes répétitifs
- Les points gâchette et le rôle des auto-massages
- Activités pratiques et découverte des programmes d'auto-massage
 - Programme A – Aller de l'avant
 - Programme B – Prendre soin de sa base
 - Programme C – Connecter son centre
 - Programme D – Dorloter son dos
 - Programme E – Energiser ses extrémités

Durée : 1 jour, soit 7 heures

Public ciblé : Toute personne soucieuse de retrouver une posture confortable dans son activité professionnelle

Prérequis : Ne pas présenter de contre-indication médicale à une activité physique

Validation : Attestation de fin de formation

Formateur.trice : Céline Cabrignac, sociologue des organisations spécialisée en ludopédagogie. Formatrice certifiée en Visual mapping.

Tarif : 350 € avec prise en charge / 200 € sans prise en charge / 35 € interne à Co-Actions



Contact et inscriptions :

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>
+ d'info : Céline Cabrignac, Chargée de formation / 06 83 53 35 61 / formation@co-actions.coop