



Les douleurs physiques du corps ; comment vivre mieux ?

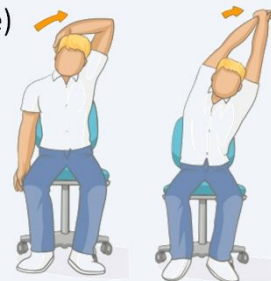
Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap et sont en entrée permanente.

PROGRAMME MODULABLE

(Personnalisé, pour une durée de 4h00 à 7h00 par groupe)

Introduction :

Présentation de la formation S-PRAP et attente du groupe.



Notions élémentaires d'anatomie : (Intégrées en même temps que la pratique)

- Le squelette (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc),
- La musculature, et l'impact de certains muscles dans le mouvement,
- La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral),
- L'accident de la colonne vertébrale : de la « simple » douleur à la hernie discale.

Prévention des accidents :

- Exercices d'échauffement et de relaxation,
- L'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures selon les objets à manipuler ou gestes à effectuer,
- Exercices de la vie quotidienne.

Public / Pré-requis :

Tout public. Aucun pré-requis.

Pédagogie :

Apports théoriques interactifs et exercices pratiques.



Durée :

4 heures de face à face pour un groupe de 2 à 5 personnes maxi. Possibilité d'étendre la formation à 7h00 selon les besoins de l'entreprise/cliente avec un groupe plus important.

Moyens techniques :

- Salle de cours avec suffisamment de place pour les exercices pratiques.
- Tapis de sol et « Foam roller » (Rouleau de massage) apportés par nos soins.

Formateur :

Formation assurée par un **Kinésithérapeute - Ostéopathe diplômé d'Etat**, ayant plus de 25 ans d'expériences.

Taux de réussite en 2024 : 100 %