

CONTACT

Adjointe de Direction :
Mireille JOURDAN – 04.91.10.88.14
mireille.jourdan@crplarose.org

Secrétariat
accueil – 04.91.10.88.00



LIEUX DE L'ATELIER

➔ CRP LA ROSE

9 Bd de la Présentation
13013 Marseille

Accès au CRP La Rose

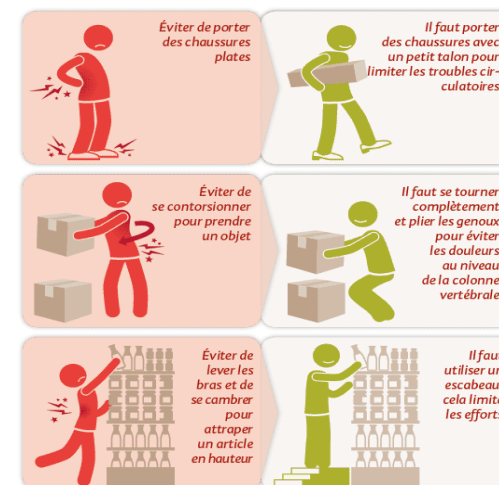
- **En métro** : Ligne 1, direction La Rose - Stations : Frais Vallon ou Terminus La Rose ; le CRP est à 8-10 mn de marche
- **En bus** : n 41 - La Rose / Rond- Point du Prado

Un parking intérieur ombragé est à votre disposition.



Atelier Geste et Posture

Atelier Collectif



Un programme d'accès à la prévention et au bien être dans nos gestes au quotidien



PUBLIC

Tous stagiaires du CRP de la Rose :

- ◆ **Volontaires** pour participer à l'atelier.
- ◆ Souhaitant disposer de conseils pratiques et personnalisés

☞ *Cet atelier s'inscrit dans le cadre du projet d'accompagnement personnalisé*

INSCRIPTION

Directement auprès de votre formateur référent et très prochainement via Intranet avec votre code d'accès



Thèmes abordés

Les TMS, la notion de douleur et ses modes d'apparition

Les principes de base d'anatomie et de biomécanique

La posture : les mécanismes de régulation et de compensation

À la recherche de ses points faibles mécaniques personnels

Comment changer progressivement les habitudes ancrées ?

OBJECTIFS DE L'ATELIER

L'Atelier geste et posture conjugue une approche collective et des conseils individualisés pour vous permettre de (d') :

- Comprendre les risques physiques et les contraintes mécaniques liés à votre activité au quotidien et le mode d'apparition des douleurs
- Expérimenter des exercices préventifs pour mieux prévenir et gérer les risques physiques
- Construire un parcours personnalisé pour adopter progressivement les bons réflexes



DURÉE

8 Séances de 2h30
Tous les 15 jours

Le Vendredi matin
Groupe de 15 participants maximum

ANIMATEURS

Animé par :

Stéphane DUBOIS
ostéopathe

Pierre GOUSSEY
formateur spécialisé en
posturologie du travail,

L'atelier **GESTE ET POSTURE** permet l'apprentissage d'exercices préventifs spécifiques. L'attention est également mise sur **le ressenti des positions**, afin d'ancrer durablement chez les participants les positions acquises.

