



ATELIER DO IN : l'art de l'auto massage

Durée 20 à 60 minutes selon vos besoins

DESCRIPTIF

Apprendre des techniques d'automassage et relaxation à pratiquer au bureau, pour : Décontracter, Détendre, Drainer, Rééquilibrer, Réguler, Soulager, Tonifier...

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

Détente physique de tout le corps.

Élimination du stress accumulé lors de la journée

Faire prendre conscience aux participants de leur capacité à se relaxer.

Apprendre aux participants les techniques de base pour se savoir relaxer en quelques minutes au bureau.

AVANTAGES POUR LES COLLABORATEURS

1. Pour réduire les tensions musculaires des collaborateurs En effet, au cours de la journée, vous pouvez avoir des tensions et vous ne savez pas comment vous en débarrasser. Les exercices d'étirement travail sur écran permet de cibler ces tensions et savoir étirer le muscle concerné.

2. Rester en bonne santé

Avec l'âge, le corps perd en mobilité, si nous ne pratiquons aucun étirement. Cela entraîne une mobilité réduite pour le quotidien mais surtout, augmente le risque de TMS. En effet, lors d'un mouvement de grande amplitude, il sera plus simple de se faire une déchirure par exemple.

AVANTAGES POUR L'ENTREPRISE

Diminution de l'absentéisme

Amélioration de la productivité

Développement de la marque employeur

Renforcement de l'esprit d'équipe

CONTENU DE L'ATELIER

L'atelier est essentiellement pratique afin d'intégrer rapidement des outils de récupération et de relaxation sur les lieux de travail.

Les techniques utilisées :

Le Do-in fonctionne sur le même principe que le shiatsu. Cette technique d'automassage consiste donc à stimuler par pression des lignes d'énergies vitales (les méridiens).

La cohérence cardiaque s'appuie sur des exercices respiratoires, des visualisations et certains exercices corporels.

Coachlife Formation Version 1 - Mise à jour le 15/07/2024

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84730206873, auprès de la DREETS de Rhône Alpes.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

SIRET : 928 114818 00018 - Code APE : 7022Z - 32 Chemin du Sous Bois 73000 Barberaz - Tél : 04 56 29 52 16 email : contact@coachlife.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

Espace nécessaire : 2 m² par participant (prévoir 1 chaise/personne)

Durée de l'atelier 20 minutes à 1 heure

En groupe de 6-8 personnes en présentiel

L'INTERVENANT

Praticiens professionnels expérimentés, formés et assurés professionnellement spécifiquement pour l'enseignement des techniques éducatives corporels au travail.