



Le bien-être en gestes et mouvements



Pourquoi cet atelier ?

Parce que

- La sédentarité est un problème sérieux et majeur de santé publique d'origine professionnelle pour l'essentiel
- Un risque professionnel majeur et sous-évalué
 - Cause majeure de maladies et d'incapacités
- Un salarié du tertiaire reste en position assise entre 7h28 et 9h46 (les 2/3 au travail)
- Parce que les enjeux et bénéfices pour l'entreprise sont importants et chiffrés par l'OMS
 - Baisse de l'absentéisme (-6 à -32%)
 - Réduction du turn-over 25%
 - Augmentation de la productivité (De 6 à 9%)
 - Economie de dépenses de santé (250€/an /p entre un salarié « actif » et un « inactif »)
 - Meilleur climat social
 - Meilleure attractivité de l'entreprise



Solutions

Quizz dynamique autour de la sédentarité

Transmission ludique des connaissances nécessaires et suffisantes pour comprendre les enjeux, connaître les effets

Autodiagnostic : son bilan mobilité

Se tenir bien ! Identifier Les postures, habitudes et gestes qui font mal, génèrent inconfort et tensions

Petits gestes grands effets ! Les ajustements salvateurs

Petit éveil musculaire : exercices simples de dynamisation et d'échauffement pour bien démarrer ses ½ journées

Les étirements en pratique : au poste de travail et après le travail pour éviter raideurs ankilosage, Douleurs

Exercice de dynamisation énergétique : éveil corporel inspiré du Chi-Gong

Panorama des pratiques d'entretien : pour allier forme et plaisir



Objectifs

- Sensibiliser aux méfaits de la sédentarité et aux bienfaits du mouvement et de l'activité physique
- Améliorer sa vitalité, sa forme physique ... et mentale
- S'initier à quelques pratiques douces antidotes à l'immobilité pour bouger son corps



En pratique

Durée : 3h

Nombre de personnes : 12/15

Public : Tout public

Matériel : Rétroprojecteur

Salle : 2m d'espace par participant pour pouvoir faire les exercices