



Journée de Coaching pour Protéger son dos et sa santé

Bruno Beauvoir, Masseur Kinésithérapeute DE, Ostéopathe DO, 25 ans d'expérience, créateur de lamethodedudos.com vous propose une formation d'une journée pour soutenir vos équipes à définitivement traiter le mal du siècle : le mal de dos .

Un ensemble de paramètres seront analysés spécifiquement, étude des postes de travail ,facteurs psychologiques, tests , conseils et soins de kinésithérapie, nutrition, ostéopathie , avec apprentissage des postures réparatrices de LA METHODE DU DOS.



PROGRAMME DU JOUR

**Anatomie, Physiologie Biomécanique et mécanismes de défenses du rachis et du corps humain.
Qu'est ce que la mémoire tissulaire ?**

**Pathologies classiques du dos
Etudes des postes de travail**

**Bilan personnalisé du mal de dos
Tests de mobilité et tests de densité par personne**

**Entretenir son dos et sa santé au quotidien
Travailler sans se faire mal au dos
Faire du sport sans se blesser**

**Classement des meilleurs appareils pour le dos
Meilleurs activités et exercices à réaliser**

Pratique en groupe d'exercices de posture

Séance d'ostéopathie personnalisée si besoin

**Séminaire animé en entreprise
ou en externe**

Groupes à partir de 10 personnes

**Tarif OUVERTURE DE COMPTE
Séminaire 4H / 800€**

au delà sur devis

**Des Séances d'ostéopathie personnalisées
sont programmables sur RV
Bilan+ Livre + Vidéos de la méthode
du dos fournis à tous les participants**

Bruno BEAUVOIR

+33 6 32 69 09 25 ou +376 37 30 36

DEVIS SUR MESURE

Contactez nous à : contact@into-the-mountain.com