

TMS-Atelier Réveil Musculaire



Nos Objectifs

A la fin de cette formation l'apprenant sera capable :

- Apprendre quelques notions d'anatomie
- Connaître les bienfaits du réveil musculaire
- Réveiller ses articulations et ses muscles avant de commencer la journée
- Apprendre à créer son propre réveil musculaire



PUBLIC :

Tout le personnel de l'entreprise



PRE-REQUIS :

Aucun



NOMBRE DE PARTICIPANTS :

min : max:



DUREE :

1 jours 0,75 heures



FORMATEUR :

Educateurs diplômés d'Etat



DOCUMENTS :



Accessibilité

Accessible à tous. Nous contacter selon le handicap



Méthodes Pédagogiques

Fondamentaux théoriques

Illustrations des concepts et des techniques par diverses approches

Expérimentations et entraînements commentés

Jeux pédagogiques



PROGRAMME DE LA FORMATION

Contenu exclusivement pratique lors d'ateliers les stagiaires apprendront à maîtriser:

- La respiration
- La mobilisation articulaire
- La Prévention des risques

Des parties théoriques seront apportées lors des ateliers pratique.

Conditions de Validation



Participer à l'ensemble des Modules de Formation
Un document de fin de formation est remis à chaque stagiaire