Gérer son corps (et son énergie) sur son lieu de travail

Votre métier vous oblige à être statique, c'est-à-dire assis(e) à un bureau et/ou devant un ordinateur une grande partie de la journée ? Ou au contraire, vous devez rester debout de longues heures et parfois procéder à des manipulations délicates ou difficiles ? Quand vous rentrez chez vous après une journée de travail, vous être épuisé(e). Votre corps souffre et des maux musculo-squelettique apparaissent peut-être. Une fatigue chronique est en train de s'installer. Cette formation est pour vous !

Nous passons beaucoup d'heures par jour sur notre lieu de travail. Que pouvons-nous faire afin de prendre soin de notre corps et gérer au mieux notre énergie ?

Objectifs

Lors de cette formation les participants apprendront à :

• être conscient des besoins de leur corps,
• apprendre à mobiliser en douceur leur corps tout au long de la journée de travail, afin de le soulager et éviter autant que possible les tensions musculaires,
• gérer au mieux leur énergie physique.

Contenu

• Comprendre les biorythmes du corps tout au long de la journée
• Comment mobiliser en douceur mon corps au cours de la journée (Yoga assis)
• Tester la micro-sieste et voir comment adopter les principes au quotidien
• Adopter une posture plus saine sur ma chaise de bureau et/ou quand je suis debout
• Se régénérer au quotidien et sur le long terme grâce à l'alimentation, respiration, sommeil,...

Public

Toute personne désireuse de prendre soin de son corps sur son lieu de travail.