effica Zen
ateliers de bien-être au travail

# OSTÉOPATHIE
## *POSTUROLOGIE*



**OBJECTIF**

Prévention des maladies liées à la mauvaise posture

**SANTÉ PHYSIQUE**

Un ostéopathe enseigne les gestes en lien avec l'activité professionnelle des salariés. Il analyse les postures de travail, les gestes et préconise des adaptations afin de prévenir les accidents de travail, le stress et maladies professionnelles comme:

* Les maux de dos
* Les problèmes de canal carpien
* Les problèmes liés aux maux de tête
* Les problèmes de troubles de la vision
* Les troubles musculo-squelettiques (TMS)

## En pratique

**EXPERT**

Ostéopathe/Posturologue

**PARTICIPANTS**

10-12 personnes

**MATÉRIEL**

une salle de réunion / ou directement dans vos locaux aux postes des salariés

**FORMAT**

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

*Disponible aussi en visioconférence*