

Confort physique et mental au quotidien

Clefs de base pour améliorer sa conditions physique dans différents profils de situations,
chez soi, au bureau, dans la rue, en société

Méthode Albane Dantras

Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, le stagiaire aura acquis les notions de base d'anatomie et les principes de biomécanique pour adopter les bonnes postures au quotidien, être plus efficace et s'épanouir pleinement

Il saura notamment :

- Acquérir les bons gestes et adopter les bonnes postures en fonction du poste de travail et des tâches à réaliser afin d'éviter des troubles musculo-squelettiques.
- Pratiquer de manière autonome des exercices appropriés à sa condition physique et à son environnement.
- Se préparer physiquement et mentalement à une tâche exigeant attention et concentration, ou avant un entretien et maîtriser son stress avant une prises de parole.

Public concerné

Toute personne souhaitant développer ses performances et améliorer son bien-être dans le cadre de ses activités.

Personnes travaillant en position assise ou debout statique prolongée en poste fixe, ou effectuant des tâches manuelles répétitives.

Pré-requis

Tout public, y compris seniors, femmes enceintes ou personnes avec un handicap. Pas de connaissances particulières en gymnastique requises.

Méthode pédagogique & Evaluation

Le stagiaire est accompagné tout au long des exercices. Le formateur évalue les acquis à l'issue de chaque étape.

Sanction de la formation

En application de l'article L. 6313-7 du Code du travail, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Identité et profil du formateur

Albane Dantras, praticienne de Pilates depuis plus de 23 ans, fondatrice de la structure FREE CORPUS à Vincennes.

- Diplômée du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse, CNSMD.
- DE danse
- Diplômée Orthokinésiste-Posturologue-Orthopédiste
- Diplômée CQPALS
- Certifiée Polestar Pilates
- Thérapeute méthode DORN.
- Formée en : pré et post-natal Méthode Bernadette de Gasquet, Méthode Blandine Calais Germain

Durée et lieu du stage

Durée: 5 demi-journées, soit 15 heures

Lieu de la formation: au GarageClub 183 rue de Fontenay, 94300 Vincennes

Bilan postural ou entretien personnalisé au Centre Douceur de Soi 33 rue Vérot-Dodat 75001 Paris

Déroulement

- 1ere demi-journée 9h30-12h30
 - Evaluation des besoins en fonction des particularités et des attentes du stagiaire
 - Prise de conscience de sa respiration, sa mobilité, sa posture
 - Identifier les conditions favorables et respectueuses de son biorythme et de son hygiène de vie: respiration, sommeil, travail, récupération, alimentation, biorythme.
- 2eme demi-journée. 13h30-16h30
 - Principes de base en biomécanique et des alignements posturaux
 - Reconnaître les bonnes et mauvaises postures dans son cadre de travail et identifier les symptômes physiques
 - Anatomie de la respiration: les différentes techniques et leurs effets sur la santé
 - Mise en place des exercices physiques avec apprentissage d'auto-massage avec de petites balles
- 3eme demi-journée 9h30-12h30
 - Respiration et imagerie mentale: exercices pour se relaxer ou se dynamiser et se préparer à un entretien ou une tâche exigeante.
 - Approfondissement des exercices physiques de dynamisation et de régularisation du stress
 - Enchaînement des différents exercices et mise en place d'une méthode personnelle
 - Suite et développement des exercices.
- 4eme demi-journée. 13h30-16h30
 - Finalisation de l'analyse et prises de notes de la méthode
 - Savoir partager et transmettre son expérience à d'autres personnes avec deux exercices de respiration, un exercice court d'imagerie mentale, et la pratique de massage avec petites balles molles sur les mains et les pieds
- 5eme demi-journée 10h00-13h00
 - Suite et développement des exercices.
 - Finalisation de l'analyse et prises de notes de la méthode
 - Savoir partager et transmettre son expérience à d'autres personnes avec deux exercices de respiration, un exercice court d'imagerie mentale, et la pratique de l'auto-massage

Total heures: 15H00

Un Certificat vous sera remis après votre bilan postural.

coût de la formation: 750€ net de taxe, TVA non applicable art. 293 B du CGI

Pour une prise en charge:

Formatrice: **Albane Dantras** 229 rue Saint Honoré - 75001 Paris

« enregistré sous le numéro 11941076594. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat ».

Dispositions financières

Le stagiaire dispose d'un délai de rétractation de 10 jours à partir de la date de commande. A l'issue de ce délai, un premier versement qui ne peut être supérieur à 30 % du prix de la formation est demandé.

Le paiement du solde est à régler au terme de la formation.

Il appartient au stagiaire de faire la demande de prise en charge à son OPCA, avant le début de la formation et de s'assurer de la bonne fin de cette demande ; dans le cas d'un refus ou de prise en charge partielle, le montant de la formation reste intégralement dû.