

# SOULAGER PAR LES PRESSIONS ET LES POSTURES - NIVEAU 2

Libérer les tensions corporelles

## PROGRAMME

### Compléter ses connaissances sur les techniques de pressions

- Accroître sa qualité de pratique sur les méthodes de bien-être
- Connaître les symptômes physiques du stress
- Utiliser l'enchaînement des manœuvres pour détendre rapidement et profondément
- Approfondir ses connaissances anatomiques et palpatoires

### TMS et auto-massages de prévention

- Techniques de relaxation des mains
- Les auto-massages punctiformes
- Les points de pression
- Améliorer la souplesse tissulaire
- Gérer les états de tensions physiques liées au stress

### Connaître des techniques de détente physique

- Soulager la région cervicale et dorsale
- Relâcher les muscles émotionnels
- Utiliser le contracté relâché
- Postures de correction et de relâchement

### Postures antalgiques pour les lombaires

- Postures de drainage
- Maintien et travail postural
- Mise en éveil des réflexes posturaux
- Le système neurovégétatif

### Systèmes autonomes du corps et leurs fonctions

- La fibromyalgie : détection et soulagement
- Rythmes biologiques
- Détecter les signes de fatigue
- Optimiser la détente par des techniques complémentaires

### Utiliser la mobilisation articulaire passive

- Découvrir les pompages articulaires
- Diminuer les pressions discales et articulaires
- Positionnement et équilibre

### Problématique des postures maintenues

- Diminuer les troubles de l'équilibre
- Soulager les douleurs liées au port de chaussures de sécurité
- Stimuler le retour veineux et lutter contre les jambes lourdes
- Équilibre et santé : percevoir le corps dans sa globalité

### Prévenir l'usure physiologique

- Se relaxer en quelques minutes
- Le corps et le mouvement : conseils d'activité physique adaptée

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

16 au 18 octobre 2024

### ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE  
3 jours

2340 € ht  
repas inclus

RÉF. PRE2

### OBJECTIF

Accroître sa compétence professionnelle dans les techniques de pressions, d'étirements et d'auto-massages en intégrant une approche holistique de la santé

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Améliorer la souplesse musculaire et articulaire
- Utiliser des connaissances en anatomie palpatoire
- Développer l'équilibre corporel par la proprioception
- Assurer une action de conseils « Equilibre et Santé »
- Adapter son action de prévention aux besoins des salariés

### PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Personnel soignant et aidant

Santé physique  
au travail



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**VIRGINIE & ROMUALD  
ABADIE**

- Masseurs-Kinésithérapeutes et ostéopathes reconnus
- 20 ans d'expérience terrain sur la prévention des TMS
- Membres de l'équipe médicale de la fédération française de gymnastique
- Ex-athlètes de haut niveau

« Cette formation est le prolongement de « Soulager par les pressions et les étirements ». Elle vous permettra de confronter vos retours d'expériences et d'échanger avec nous sur les techniques que vous avez mises en oeuvre. »

Au cours de cette nouvelle formation vous complèterez votre apprentissage par des postures de soulagement articulaire et de drainage. »

Virginie et Romuald ABADIE

Pré-requis : Avoir suivi le niveau 1

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. Suite à la formation, vous avez accès à la validation de vos acquis en ligne.



### VOTRE FORMATION

A l'issue de cette formation vous serez capable de maîtriser les différentes techniques de toucher à visée de bien-être et les utiliser dans votre cadre professionnel. Pour favoriser votre apprentissage, nos salles de formation disposent de tous les outils nécessaires à la pratique et à la bonne compréhension des techniques (siège de massage assis, table d'examen, coussin, figures anatomiques...).



### VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

### Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



## HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.  
Les formations se terminent à 17h10.



## ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



## PLANS D'ACCES



**Votre contact**  
Anne-Françoise ALLAIN  
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr