



DUREE
2 JOURS

COUT
490.00 €

4 STAGIAIRES / SESSIONS

MATERIEL
MIS A DISPOSITION

PRE-REQUIS

ETRE PROFESSIONNEL(LE)
DU SECTEUR
ESTHETIQUE-COSMETIQUE
OU DU BIEN ETRE

PRESENTATION

Vous prenez soin des autres ... et de vous ?

Comprendre et prendre conscience de son corps.

Savoir le préparer, l'entretenir pour pouvoir exercer le métier d'esthéticienne sur du long terme afin que votre corps devienne votre allié et non votre ennemi.

OBJECTIF

Le stagiaire doit être capable d'organiser son poste de travail. Adapter les postures à l'activité exercée.
Appliquer les techniques enseignées pour la préparation, l'entretien et la récupération du corps

PROGRAMME

JOUR 1

Théorie : remise du protocole : notion de physiologie du rachis - notion de troubles musculo-squelettiques - Analyse des attitudes posturologie adaptée au monde du travail

JOUR 2

Pratique : exercices pratiques, préparation des postes de travail mises en pratique des différentes postures suivant l'activité exercée
Préparation et entretien du corps - Récupération physique et intérieure par la respiration

Questions / réponses

Evaluation des acquis

Réaction / Echange

Remise du Certificat de Formation

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéo projection - protocole avec illustrations -