

PREVENTION

Prévention des risques ergonomiques liés aux métiers de l'esthétique

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.

Pourquoi j'ai mal au dos, aux cervicales, aux poignets ... ?

- Notion des troubles musculo squelettiques

Comment minimiser/éliminer ces maux simplement ?

- Optimiser l'aménagement de vos postes de travail
- Adapter les postures de votre corps à l'activité exercée
- Avoir la tenue vestimentaire et les chaussures adéquates

Comment entretenir mon corps tout en travaillant ?

(... je n'ai pas le temps d'aller à la salle de sport ...)

- Exercices physiques assimilés à l'activité
- Exercices rapides et efficaces de préparation et d'entretien de votre corps à faire à l'institut ou chez vous

Je suis vidée, épuisée après : un modelage, avoir écouté un client...

Récupération par la respiration abdominale, essentielle ! :

- Tout votre corps bénéficie de cette respiration : organes, viscères, liquides, ...
équilibre de la colonne vertébrale ...
- Vous évacuez le stress, les tensions ...
- Vous êtes moins fatiguée et donc plus performante

Récupération dans votre institut selon le temps que vous avez :

- 1' à 3'
- 5' à 7'
- 10 ' et plus