



**MARDI 13 FÉVRIER 2024 À 13H30**

**Chez Bérénice GUYOT, maraichère à Précý Notre Dame**

**RDV:**

**1 grande rue**

**10500 PRECY NOTRE DAME**

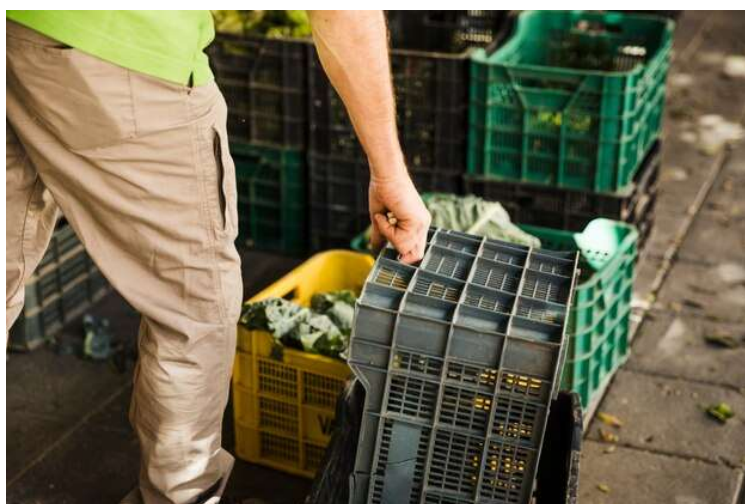
Point GPS : 48.41189280348975, 4.4367445013526146



*La répétition des mêmes gestes et postures associées à ce que le travail nous renvoie peuvent être à l'origine de divers maux. Cette journée d'échange s'adresse à toute personne qui souhaite comprendre, prendre du recul et agir pour que la douleur ne soit plus considérée comme une fatalité.*

### **Programme de l'après-midi :**

- Comprendre le fonctionnement de notre corps (Biomécanique, psychodynamique du travail et physiologie du stress chronique : impact sur la santé)
- Evaluer (analyse de posture, souplesse, force musculaire, respiration)
- Agir (Echauffement et exercice pour se préparer avant des périodes de travail intense)
- Echanges



**Prévoir une tenue souple ou tenue de sport pour réaliser les échauffements !**

### **INSCRIPTION OBLIGATOIRE PAR MAIL :**

Anne-Marie SAUTON

☎ 06 12 59 22 31

✉ anne-marie.sauton@biograndest.org

www.biograndest.org

• A l'initiative de :



• Bio en Grand Est •

• En partenariat avec :



• Bio de l'Aube •  
Les Acteurs de la Bio

• Avec le soutien de :



Pour toutes demandes d'informations, contactez QUESNE Julien, conseiller en prévention MSA Sud Champagne au 03 25 43 54 06