IDEL

VOS MAINS SOIGNENT. VOTRE CORPS MÉRITE AUTANT.

FORMATION + SUIVI POUR PRÉVENIR DE L'USURE ET GAGNER EN MOBILITÉ.



- **MOINS DE DOULEURS / TENSIONS**
  Nuque, épaules, dos
- **DES GESTES MÉTIER ET DES AJUSTEMENTS SIMPLES, APPLICABLES TOUT DE SUITE**
- **UNE STRATÉGIE POUR PRÉVENIR L'USURE (TMS) DANS LA DURÉE**

PARCOURS HYBRIDE

- **1 journée présentiel (7h)**: pratique, repères, mise en action
- **Suivi 8 semaines**: groupe WhatsApp + 2 appels / mois (20 min)
- **Session de suivi (2h à 2 mois)**: on mesure, on **réajuste**, on consolide

6 personnes max
(petit groupe = vrai suivi)

Saint Denis

450€ / personne
PACK DUO 800€
(au lieu de 900€)



Lucie Gendronneau
Ostéopathe, posturologue dynamique
Formatrice en prévention des risques pro (IPRP)

INFOS + PRÉ-INSCRIPTION PAR MESSAGE (PLACES LIMITÉES)

LUCIE@EMOQI.FR
0693 82 75 68
WWW.EMOQI.FR