

Les valeurs

- ▶ Des exercices adaptés à chacun(e)
- ▶ Une méthodologie et des exercices conçus avec le concours d'un ostéopathe D.O.
- ▶ Une pédagogie adaptée
- ▶ Des capacités applicables au quotidien



Les bénéfices



L'activité physique en entreprise contribue, suivant le poste occupé par le professionnel, à **réduire la sédentarité, réaliser des économies sur les frais de santé, réduire l'absentéisme, limiter les TMS, améliorer la gestion du stress et des émotions, améliorer la cohésion d'équipe.**

Pour l'entreprise, l'activité physique des salariés **augmente la productivité et la rentabilité en améliorant les capacités des salariés et la qualité de vie au travail.**

Les services

Des séances de sport-santé en groupe au sein de votre entreprise dont :

Compétences psychosociales par l'activité physique

Conscience de soi et du groupe, relations interpersonnelles, savoir réguler son stress et ses émotions, attitudes et comportements prosociaux.

Sport santé MDR - Mobilité Détente Renforcement

Une activité physique fonctionnelle : renforcement musculaire, posture, étirement, mobilité articulaire, applications au quotidien.

Bien-être - Tai Chi Santé

Un art martial adapté à tous : réduction du stress, usage optimisé du corps, muscles profonds, détente, coopération, faire face à l'adversité.

Des séances d'activités physiques collectives adaptées aux spécificités de votre entreprise et de vos salariés.

Capacités physiques

Compétences psychosociales



Sur l'activité physique

- ▶ 37% des Français pratique une activité physique
- ▶ 95% de la population voit sa santé diminuée par un manque d'activité physique
- ▶ Contribue à la prévention des risques psychosociaux, des TMS et de l'usure professionnelle



Témoignages



«Au quotidien, les ateliers m'aident à me détendre et à éviter des réactions disproportionnées face à des évènements. J'ai également observé une amélioration de ma posture, je me tiens plus droite sans y penser».

Cathy. M - Boulangère



«Dans mon travail, tout mon corps est sollicité au quotidien. La pratique du Tai Chi renforce mes muscles profonds, m'aide à avoir de bonnes positions pour accomplir mes tâches et m'apaise pour me centrer sur ce que je fais».

Véronique F. - Agent d'immeuble



L'activité physique en entreprise

Un éducateur sportif local au service du bien-être de votre entreprise.



Contact

Pour toute information ou demande de devis.



07 66 35 48 88



contact@jeremieducheine.fr



www.jeremieducheine.fr

L'intervenant

- ▶ Éducateur sportif sport santé diplômé
- ▶ Basé sur le Grand-Angoulême
- ▶ Formé sur le lien psychocorporel
- ▶ Formé à la promotion santé
- ▶ Formé à la communication non violente
- ▶ Praticien en Emotional Freedom Techniques (EFT)

Un éducateur sport-santé pour une entreprise en bonne santé

JÉRÉMIE DUCHEINE E.I

PRATICIEN PSYCHO-CORPOREL
ÉDUCATEUR SPORT-SANTÉ