



Les ateliers d'éducation somatique

*Apprentissage de la conscience
du corps en mouvement*

Bien-être et prévention santé au travail

Alléger les maux du corps
Dénouer les tensions
Renforcer le lien entre le corps et l'esprit

Les ateliers d'éducation somatique

Ces ateliers proposés par Sylvaine Vert, kinésithérapeute praticienne depuis 30 ans, spécialisée dans les troubles posturaux liés aux gestes professionnels et dans les tensions générées par le stress, soulagent les salariés en leur apprenant à optimiser leur gestuelle et leurs sensations pour une pratique professionnelle pour plus efficiente.

- Apprendre à connaître son corps par **le développement de la conscience** pour **sentir** ce que l'on fait et comment on le fait, et pour discerner les limitations du geste causées par **l'habitude**.
Diminuer les tensions neuro-musculaires, oculaires, les douleurs chroniques liées aux gestes répétitifs, à la station assise prolongée mal gérée, aux ports de charges, aux longs trajets...
- Apprendre à se gérer pour un meilleur usage de soi au quotidien dans les gestes et postures et dans les situations de stress.
- **Faire confiance au corps pour qu'il retrouve sa tendance organisatrice naturelle** afin de réduire les risques de blessures, de blocages osteo-articulaires et de dysfonctionnements respiratoires et viscéraux.
- Prévenir le risque d'épuisement professionnel.

La méthode : « des explorations corporelles variées » structurées par des mouvements simples et doux, incluant pensée, sensation et imagination, souvent à l'aide de petits supports (balles de mousses, petites baguettes...).

Ces expériences affinent peu à peu le ressenti pour que s'opère un **changement durable** de la motricité et du tonus et facilitent la compréhension du fonctionnement du corps humain en mouvement, respirant (préhension, porté de bras, penché avant, marche...).

Elles invitent à la détente active.

Intervention en entreprise
Séances de 45 à 60 minutes
Groupe de 5 à 10 participants

Sylvaine Vert
Kinésithérapeute globaliste
Diplômée d'Etat
Chaînes musculaires GDS ®
Professeur d'éducation somatique
Méthode du Dr. Ehrenfried ®

sylvaine.vert@gmail.com
sylvainevertkinesitherapeute.com
tél. : 06 81 808 962