



Les TMS, (Troubles Musculo-Squelettiques) représentent 38% des arrêts maladies tout secteur confondu. Ils sont souvent occasionnés par des mouvements répétitifs, mal effectués, positions inconfortables, port de charges lourdes, et manque d'échauffement.

Les apports de la sophrologie.

Il a été démontré que la relaxation permet de soulager les effets chroniques des TMS, réduire leur intensité mais aussi apprendre à mieux récupérer de la fatigue.

Ces techniques beaucoup employées dans le sport devrait l'être dans la vie de tous les jours, et au travail.

Tout travail doit commencer par un échauffement, éveil du corps, grâce à la relaxation dynamique.

Celle-ci permet l'augmentation de la précision et de l'habileté des gestes.

La redécouverte de son schéma corporel permet une meilleure perception de son poste de travail.

La répétition mentale d'un geste ou d'une situation permet d'en corriger les erreurs, et de l'améliorer.

La sophrologie permet de se préparer à l'action, concentration, échauffements corporel, d'améliorer la concentration, vivre de manière positive la tâche à suivre, en corriger les éventuels erreurs et l'améliorer.

En fin de journée de récupérer, et se préparer au break et poursuivre le reste de la journée en de bonnes conditions.

Formation complète pour les entreprises et les particuliers.

