

Séminaire entreprise

# « Mon corps aime mon travail, mon travail aime mon corps »

Trois heures pour comprendre le fonctionnement de votre corps et comment l'utiliser au mieux dans votre travail.

-Educatif: .un peu d'anatomie et de biomécanique du corps  
.parallèle avec votre métier (mise en application)

-Coaching: .gainage, la base du renforcement  
.échauffement, étirements  
.exercices faciles à mettre en place seul

-fiches conseils

-16 personnes maximum, devis sur demande.

Grégory Taane , Coach sportif (**KinéFormetSanté**) et  
kinésithérapeute du sport (équipe de France de hockey sur glace,  
Golf, cyclisme, rugby, football)  
[g.taane@orange.fr](mailto:g.taane@orange.fr)/0677087796

