

DÉCOUVRIR UN PROGRAMME POUR PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Le traitement des problèmes de dos est souvent long et complexe. Surtout si ce traitement intervient longtemps après l'apparition des premiers symptômes.

Notre approche ?

Prévenir pour ne pas devoir guérir. Proposer des solutions accessibles

pour prendre soin de son dos sans attendre les premiers signes de douleur.

C'est parce que nous sommes convaincus que la prévention est le meilleur choix et que cette option est à la fois simple et efficace que nous avons développé le programme Back@Work.

PRENDRE DES MESURES PRÉVENTIVES, TOUT LE MONDE Y GAGNE

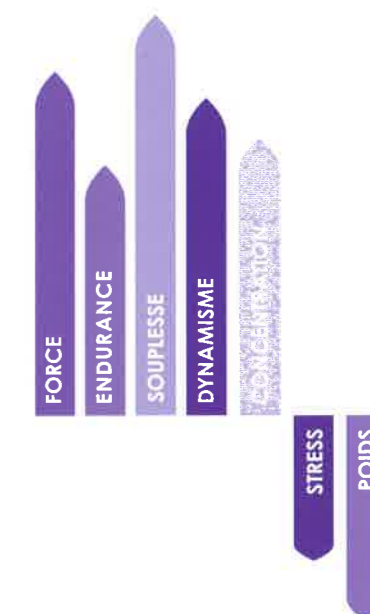
La pratique régulière des exercices proposés dans le cadre du programme Back@Work empêche l'apparition ou l'aggravation de douleurs qui fatiguent, sapent le moral et obligent même parfois à stopper toute activité.

Grâce à une activité physique adaptée, le corps retrouve force, endurance et souplesse, le dynamisme et la concentration augmentent, le stress et les problèmes de poids diminuent.

Les exercices sont aussi l'occasion de se retrouver entre collègues pour partager un moment agréable et refaire le plein d'énergie dans la détente et la bonne humeur.

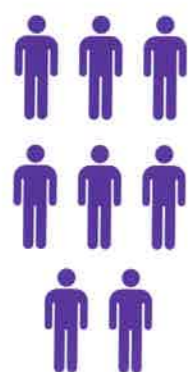
Des équipes avec un personnel dynamique, motivé et en pleine forme ...

... un bénéfice incontestable pour tous.




SE METTRE EN MOUVEMENT, C'EST FACILE ET RÉJOUISSANT

 8 participants



Back@Work est un programme de prévention des problèmes de dos organisé au sein de l'entreprise. Le programme, dispensé à un groupe de maximum **8 participants**, se déroule en **3 étapes**.

Pour aller plus loin, le programme Back@Work peut être complété par un cours collectif hebdomadaire, organisé dans l'entreprise et supervisé par l'un de nos formateurs.

 3 étapes



Back@Work

LE KIT

(1 KIT PAR PARTICIPANT)

- 3 SÉANCES DE FORMATION
- 1 CARNET D'EXERCICES
- 1 ACCÈS AU PROGRAMME VIRTUEL
- 1 SÉANCE DE MISE AU POINT

Le programme Back@Work est organisé pour un groupe de 8 participants maximum.

La séance de mise au point est organisée avec les participants un an après les 3 séances de formation.

LE MATÉRIEL DE BASE

- 8 BÂTONS
- 8 BALLONS AVEC SOCLES
- 8 TAPIS

Ce matériel est offert à l'entreprise.
Possibilité d'acquérir du matériel supplémentaire sur demande.

Back@Work

