

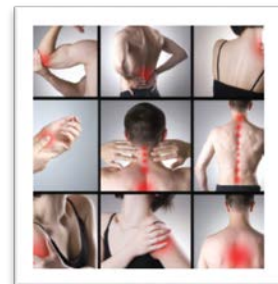
Formation de prévention et d'auto-traitement des troubles musculo-squelettiques **NIVEAU 2**

Places limitées  
à 15 participants



### à Strasbourg le 11 octobre 2018

Le plus bel équipement, le meilleur matériel ne sont rien si VOUS n'êtes pas en état de travailler. N'attendez pas qu'il soit trop tard : devenez acteur de votre santé. Si vous avez déjà participé à la 1<sup>ère</sup> journée de formation dédiée à l'enseignement d'une routine constituée de gestes simples préventifs, à pratiquer à la demande, afin de prendre soin de vos lombaires, de vos épaules, de votre cou, de vos mains, de vos yeux... Nous vous proposons une journée de formation NIVEAU 2, axée sur la gestion du stress. Les exercices proposés seront de nouveaux exercices, plus profonds et plus intenses.



**PROGRAMME**

- Respiration : les 3 niveaux Nouveauté**
- Cohérence cardiaque 1 Nouveauté**
- Détente des voûtes plantaires**
- Les extenseurs du dos**
  - Exercices sensori-moteur pour le dos (avec ou sans balles de tennis)
  - La colonne vertébrale **Nouveauté**
  - Routine d'assouplissement de la colonne vertébrale **Nouveauté**
  - Les torsions et le carré des lombes
  - Torsions intenses **Nouveauté**
  - Le cou et les épaules (étape 1)
- Cohérence cardiaque 2**
- Echauffement et entretien des poignets et des mains avant la journée**
  - Echauffement **Nouveauté**
  - Do-In des mains
- Les épaules**
  - Les rhomboïdes et les scalènes **Nouveauté**
  - Do-In des épaules
- Entretien de la nuque et du cou Nouveauté**
  - Do-In de la nuque
- Cohérence cardiaque 3 Nouveauté**
- Trouver le sommeil ou se rendormir en cas de réveil en cours de nuit**
  - Méthode EXPIRE **Nouveauté**
  - Yoga Nidra

**Durée :** 1 journée de formation présentielle (déjeuner inclus)

9h00 - 17h30

**Public :** chirurgien-dentiste et assistante dentaire.

**Formateur :**  
Dr Françoise COTON-MONTEIL

**LES + DE CETTE FORMATION**

Elle vous permettra de retrouver un **bien-être physique** et à **apaiser votre esprit** grâce à une « routine » simple et rapide qui, appliquée quotidiennement, vous permettra de chasser les tensions accumulées dans la journée et vous permettra de vous sentir bien tous les jours.

**Information sur le(s) participant(s)**

Nom du praticien : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Nom de l'assistante dentaire : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
 RPPS (carte de l'ordre) : \_\_\_\_\_ ADELI : \_\_\_\_\_  
 Tél : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

**Tarifs**  Je suis chirurgien-dentiste et je souhaite apporter mon soutien à l'UFSBD de mon département : je joins un chèque de 50 €

<input type="checkbox"/> Praticien adhérent UFSBD 360 €		<input type="checkbox"/> Praticien non adhérent 400 €	
Je suis chirurgien-dentiste	<input type="checkbox"/> Je suis chirurgien-dentiste exerçant en libéral		
	<input type="checkbox"/> Je fais une demande de prise en charge sur le site du FIF PL et je retourne le bulletin d'inscription complété et accompagné d'un chèque de règlement à UFSBD FORMATION 7 rue Mariotte 75017 PARIS		
Je suis assistante dentaire	<input type="checkbox"/> Assistante adhérent UFSBD 290 €		<input type="checkbox"/> Assistante non adhérent 320 €
	<input type="checkbox"/> Je fais une demande de prise en charge sur le site d'ACTALIANS et je retourne le bulletin d'inscription complété et accompagné d'un chèque de règlement à UFSBD FORMATION 7 rue Mariotte 75017 PARIS		

En remplissant ce bulletin d'inscription je m'engage à participer à la formation dans sa totalité. Les lieux, horaires et conventions me seront communiqués environ 15 jours avant la journée de formation. Pour toute annulation à moins de 21 jours ouvrés de la formation, aucun remboursement ne pourra être demandé et votre chèque sera encaissé. Dans le cas où le nombre de participants serait insuffisant, l'UFSBD se réserve le droit d'ajourner la prestation au plus tard 15 jours avant la date prévue et ne versera aucune indemnité.