



## Programme de Formation

<b>Intitulé :</b>	<i>Ma Posture, Moi et mon Entreprise</i>
<b>Volume horaire :</b>	Sur 0,5 jour : 4 heures
<b>Lieu de la formation :</b>	Canevas

Dates de formation	Tarif
A la demande	175 euros Nets de taxe Prise en charge OPCO / FAF possible selon acceptation du dossier. TVA non applicable, art. 261-4-4° du Code général des impôts

### 1) Informations générales :

#### Résultats attendus

Cette formation vous permet d'analyser la posture de votre corps et de l'adapter pour en respecter au mieux la physiologie dans le cadre de votre entreprise.

Elle s'adresse à un public d'entrepreneurs individuels souhaitant préserver leur santé pour le bien être de leur entreprise.

Objectifs pédagogiques	Publics et pré-requis
- Analyser sa posture corporelle personnelle naturelle par rapport à la physiologie,	La formation s'adresse à un public d'entrepreneurs individuels souhaitant prévenir les troubles musculo-squelettiques dans leur entreprise.
- Adapter sa posture à la physiologie : alignement global du corps	Pas de prérequis



- Appliquer les modifications nécessaires à son poste de travail pour mettre en place cette posture.

Modalités d'accès à la formation	Handicap
Au moins un mois avant la date souhaitée	Accès PMR assuré. Si vous êtes dans une autre situation de handicap, merci nous le préciser à l'inscription.



de

## 2) Informations sur le formateur :

Nom du formateur	Adresse Email	Numéro de téléphone
Aladenise Fanny	Fanny.aladenise@outlook.fr	06 20 72 94 27

Fonction actuelle :	Formation	Compétences
Thérapeute Cranio-Sacrée, Formatrice	MKDE	Analyse de la posture corporelle

Fanny Aladenise EI - SIREN 483 770 244 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro en cours de demande auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes

**Contenu :**

<b><u>Objectifs pédagogiques :</u></b>	<b><u>Contenu :</u></b>	<b><u>Méthodes pédagogiques / Méthode d'enseignement / Matériel :</u></b>	
Décrire l'anatomie générale de la colonne vertébrale et la biomécanique de base	Anatomie de la colonne vertébrale et sa biomécanique	PPT	Q
Identifier la posture physiologique de la colonne vertébrale : alignement 3 points,	Lien entre la biomécanique et l'alignement de la colonne vertébrale	Démonstration sur un cobaye	
Décrire la posture du corps de quelqu'un	exemples	Sur photo et sur les apprenants	Q
Analyser sa posture personnelle naturelle,	Ressentir et voir sa propre posture	En binôme	PI
Identifier l'origine de sa posture personnelle naturelle, et l'adapter pour l'alignement	Ressentir ce qui éloigne son corps de la posture physiologique	En binôme	
	Adapter sa posture au plus proche de la physiologie		Photo à

[Date de dernière modification : 15.06.2025](#)

Fanny Aladenise EI - SIREN 483 770 244 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro **en cours de demande** auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes

**Analyser sa posture personnelle à son poste de travail,**

Observation de poste de travail

Observation de poste de travail sur photo ou film en groupe.

Q

**Déduire et appliquer les modifications utiles pour le respect de la physiologie**

Adaptation de son poste si nécessaire

Discussion en groupe

Questionnaire froid

[Date de dernière modification : 15.06.2025](#)