



www.sport-team-building.fr

152 grande rue de Saint Clair - bâtiment Le Portant 69300 CALUIRE ET CUIRE

yann@sport-team-building.fr

0677093072

CONGRES « BIEN-ÊTRE DU PRATICIEN AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE DU PATIENT »

à l'Île Maurice

PRÉ-PROGRAMME

- Organisé du dimanche 16/04/2023 au samedi 22/04/2023 (voyage du 15/4 au 23/4).
- Beachcomber Pointe aux Cannoniers 5*

CONFÉRENCES :

- Importance du sommeil au quotidien : actions sur le métabolisme, le système cardio-vasculaire, la peau
- Le Sport-Santé
- Conseils nutrition et bien-être
- La surcharge mentale professionnelle et/ou personnelle, prévention du burn out

ATELIERS :

- Les bonnes habitudes pour mieux dormir
- Idées reçues sur le sommeil
- La progressivité dans la reprise d'une activité physique
- Prévention des troubles musculo-squelettiques
- Yoga/Pilates : ses bienfaits, exercices pratiques
- Techniques de gestion du stress

COACHING SPORTIF :

- Remise en forme
- Renforcement musculaire
- Footing sur la plage
- Yoga
- Pilates
- Natation
- Randonnée aquatique
- Longe côte
- Stretching