



Sylvain Massacret
CONSULTANT FORMATEUR QVCT & SOPHROLOGUE

FORMATION QVCT **TRAVAIL SUR ÉCRAN**

séquence 1 - **PRÉVENIR LA FATIGUE VISUELLE**

- Conséquences de l'exposition prolongée aux écrans.
- Origines et manifestations de la fatigue visuelle?
- Pratique et apprentissage d'exercices oculaires pour limiter les conséquences de cette fatigue.

séquence 2 - **PRÉVENIR LES T.M.S.***

- Compréhension des origines et manifestations des troubles musculo-squelettiques* par la différenciation des activités musculaires dynamiques et statiques.
- Pratique et apprentissage d'exercices psychocorporels ciblés pour prévenir les conséquences de la posture assise devant écran.

FORMATION DE 3H
EN LIGNE OU EN PRÉSENTIEL

8-10 PERSONNES 

TARIF 625€ HT

Qualiopi
processus certifié 

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité
a été délivrée au titre de la
catégorie d'action suivante :
actions de formations

« Apprenez à
limiter la fatigue
visuelle et
prévenir les
troubles
musculo-
squelettiques
(T.M.S.) »

POUR TOUS
RENSEIGNEMENTS

 06 87 10 45 98

 contact@sylvain-massacret.com

 www.sylvain-massacret.com