

ATELIER HYGIÈNE DE VIE

Adoptez les bons réflexes au quotidien

Les principes de base d'une bonne hygiène de vie reposent sur le respect de quelques habitudes au quotidien.

Se maintenir en bonne santé passe sur plusieurs plans : **physique aussi bien que mental et par plusieurs biais : s'échauffer, s'étirer, faire une activité sportive, dormir suffisamment, s'hydrater...**

L'objectif de cet atelier est d'en aborder les principaux aspects et de les détailler pour mieux comprendre leur impact sur la santé en général.

Contenu :

- L'influence de l'hygiène de vie sur la santé
- Les bienfaits des échauffements / des étirements / d'une activité sportive
- L'hydratation : un rôle prépondérant dans notre organisme
- Le sommeil : 1/3 de notre vie
- L'alimentation : faire les bons choix alimentaires en fonction de ses besoins. *



Distribution de flyers : hygiène de vie
(Autres supports sur demande)

* Le choix des thématiques se fait en fonction de la durée choisie par l'entreprise.



À l'aide de supports visuels, le formateur aborde les différents points que constituent l'hygiène de vie.

L'atelier est interactif et la participation des intervenant est sollicitée pour mieux intégrer les principes expliqués.



Mises en pratique : exercices d'échauffements, étirements etc.



Supports images et vidéos



Durée : 20 min à 1h00 par atelier
12 participants maximum conseillé

**NEO
FORMA**

2019 - V1