



## Conscience corporelle à travers l'exercice Physique

**CONFÉRENCIÈRE : Sylvie Proulx**

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- Améliorer les différentes postures répétées en utilisant des exercices de renforcements
- Se familiariser avec les avantages de l'étirement pour la santé physique générale
- Établir un lien entre la sédentarité et les problèmes de santé à long terme
- Développer des habitudes de vie menant à une santé physique optimale
- Démontrer l'impact de la flexibilité sur le ressenti corporel et ralentir les problèmes articulaires

Cette conférence est destinée à toute l'équipe dentaire.

L'importance des exercices physiques pour le personnel dentaire ne saurait être sous-estimée. Travaillant souvent dans des postures statiques et exigeantes, l'équipe dentaire est particulièrement vulnérable à la fatigue, au stress et aux douleurs musculosquelettiques.

Intégrer des exercices physiques régulièrement dans notre routine quotidienne peut non seulement améliorer notre bien-être physique, mais aussi la performance au travail.

Cette formation avec l'intégration d'activité physique permet d'acquérir des connaissances sur les bienfaits de l'étirement pour la santé physique globale, les avantages de la souplesse et de permettre la prévention des blessures.

Prendre conscience des impacts de la sédentarité sur la santé à long terme et instaurer des routines de vie positive revêt une importance capitale dans une société fortement marquée par le stress.

### INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Sylvie Proulx, [www.paroconseil.ca](http://www.paroconseil.ca)  
514.969.4697  
[sylvie@paroconseil.ca](mailto:sylvie@paroconseil.ca)

- Formation à votre clinique dentaire
- La tarification peut varier pour les régions éloignées
- Durée: 1h ou plus

