



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

**PRÉVENTION DES TMS\***  
**PRÉVENTION DU STRESS ET DE LA FATIGUE**  
**OPTIMISATION DES PERFORMANCES**  
**MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL**

**IN MOVE™ :**

«La santé par le mouvement»

Une méthode basée sur les Activités Physiques de Développement et d'Entretien (APDE) efficace et facile à mettre en œuvre au sein de votre entreprise.



**Principe :**

Les APDE utilisent principalement des techniques douces et sont basées sur une individualisation du suivi. Allées à des techniques de relaxation et de respiration, ces séances permettent d'agir de manière systémique.

**Bénéfices :**

- Réduction des tensions d'origine physique (ultra-spécialisation des gestes, mauvaises postures, maintien prolongé de la posture) ;
- Réduction des risques d'origine psychique (stress, surcharge mentale, dépression, burn-out).

**Durée d'une séance : 1h à 1h30**

**Nombre de salariés :** de 3 à 10 par séance

**Déroulé d'une séance type :**

- Point sur l'état général de forme de chaque salarié avant le début des exercices afin de personnaliser la séance ;
- Travail de relaxation et de respiration ;
- Travail avec des techniques douces sur les muscles profonds pour révéler les zones de faiblesse et retrouver son équilibre ;
- Travail de tonification et d'assouplissement mobilisant également les muscles périphériques tout en renforçant les zones de faiblesse ;
- Retour au calme, échange entre salariés et/ou intervenants Panakeia.



PANAKEIA

- Réseau national d'intervenants qualifiés : continuité et pérennité de service
- Une expérience de plus de 50 ans dans la pratique des APDE
- Démarche transversale en entreprise : formations, plan d'action, accompagnement

*\*Troubles Musculo-Squelettiques*

PANAKEIA | Tél.: +33(0) 6 22 59 00 27 | Email : info@panakeia.fr

[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)