Prévention en santé au travail - fiche prestation

Respiration et relâchement musculaire

Atelier collectif pour récupérer pendant la journée de travail

PRESTATION DE SERVICE
Hors formation professionnelle
Non couverte par la certification Qualiopi
TVA 20 %
Réf. POB-PS-002

Charge mentale, interruptions, épaules ou mâchoire serrées : la pression de la journée se lit aussi dans le corps. Cet atelier collectif fait pratiquer des techniques simples de respiration et de relâchement musculaire, utilisables en quelques minutes, au bureau comme sur le terrain.

INFORMATIONS PRATIQUES

Référence	POB-PS-002 - version 3 du 23/11/2026
Nature	Prestation de service, hors formation professionnelle
Public	Tous les salariés, tous secteurs et tous niveaux hiérarchiques
Prérequis	Aucun ; pratique en tenue de travail, en position assise
Format	Atelier collectif de 60 minutes, de 4 à 12 personnes
Lieu	Dans les locaux de l'entreprise
Programmation	À la séance ; plusieurs séances peuvent être programmées à la suite

TARIF

Format	Prix HT	TVA 20 %	Prix TTC
Atelier collectif - 60 min, 4 à 12 personnes	à partir de 170,00 €	34,00 €	à partir de 204,00 €

Prix par séance et par groupe. Frais de déplacement en sus. Atelier proposé uniquement en groupe. Tarifs valables pour toute la France hors Île-de-France (Île-de-France : sur demande).

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION

- Des techniques respiratoires courtes, utilisables au poste ou avant une situation exigeante.
- Des repères pour sentir et relâcher les tensions musculaires liées à la charge de travail.
- Un temps de récupération collectif dans la journée.
- Au moins deux techniques que chacun peut reprendre seul, en quelques minutes.

CONTENU

- Respiration abdominale et cohérence cardiaque.
- Relâchement musculaire progressif : contracter puis relâcher successivement les groupes musculaires.
- Étirements doux et placement en position assise.

L'atelier ne demande aucun partage personnel et ne porte pas sur la situation individuelle des participants. Ce n'est pas une prise en charge psychologique.

INTERVENANT

Masseur-kinésithérapeute du réseau Postur'O Boulot. Coordination : Julie PETIT, masseur-kinésithérapeute, Présidente de Postur'O Boulot.

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Temps de la séance	Durée
Accueil et consignes	5 min
Respiration abdominale et cohérence cardiaque	15 min
Relâchement musculaire progressif	20 min
Étirements doux et posture assise	10 min
Synthèse : choisir deux techniques à utiliser au travail	10 min
Total	60 min

ORGANISATION SUR SITE

- Salle calme, avec une chaise par participant ; aucun matériel particulier.
- Participation volontaire ; aucun motif n'est demandé au salarié pour s'inscrire ou non.

LIMITES DE L'ATELIER

Chaque participant peut adapter ou interrompre un exercice à tout moment. L'atelier ne convient pas à une personne en difficulté psychique aiguë : elle est invitée à se tourner vers son médecin traitant ou le médecin du travail.

CONDITIONS

Commande	Devis et conditions générales de vente des prestations de service ; commande confirmée par la signature du devis, sans acompte
Présence	Feuille de présence signée par chaque participant à chaque séance, remise à l'entreprise
Satisfaction	Court questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la séance
Supports	Fiche d'exercices remise à chaque participant, pour reprendre seul les exercices de la séance
Compte rendu	Compte rendu collectif remis à l'entreprise à l'issue de la prestation, sans information individuelle
Facturation	Facture émise à l'issue de la prestation
Date	Fixée d'un commun accord, selon les disponibilités des intervenants
Déplacement	Frais de déplacement facturés en sus, indiqués sur le devis
Accessibilité	Variantes adaptées proposées sur place ; toute demande d'adaptation peut être adressée à la référente handicap, Caroline PIGOT : contact@posturoboulot.fr
Confidentialité	En dehors de la feuille de présence, aucune information individuelle n'est transmise à l'entreprise ni à Postur'O Boulot

Cadre de la prestation. Prestation de service : elle ne constitue pas une action de formation. Elle ne donne lieu ni à une évaluation des acquis, ni à une attestation de fin de formation, ni à une prise en charge par un OPCO, et n'entre pas dans le champ de la certification Qualiopi de Postur'O Boulot.

Postur'O Boulot contribue à la prévention en santé au travail, en complément du médecin du travail et du service de prévention et de santé au travail, sans s'y substituer. Les séances ne constituent ni un diagnostic ni un traitement médical. L'aménagement des postes relève de l'employeur, sur préconisation du médecin du travail.

Commande : contact@posturoboulot.fr - devis accompagné des conditions générales de vente des prestations de service.