

STUDIO Ostéo

DE LA SÉDENTARITÉ À LA VITALITÉ



L'Atelier Collectif : “Deviens ton propre Ostéo”

Le mode d'emploi de votre corps.



Deconstruction

Faux mouvements, blocage, crac, vertèbre déplacée.

Explications physiologique et biomécanique de l'apparition des douleurs Musculo-Squeletiques.



Expérimentation

Auto-diagnostic : Tests de mobilité simples pour identifier ses propres zones de tension.

Auto-manipulations :
Apprentissage de gestes ostéopathiques sécurisés pour libérer les blocages du dos.



Solution

Bilan de santé : Analyse de son sommeil, son stress et de sa mobilité au quotidien.

Ordonnance : Chaque collaborateur repart avec ses micro-habitudes concrètes et personnalisées.

Pas de conférence assommante, 100% interactif : On ne prend pas de notes, on bouge !

Les Consultations "Cabinet Éphémère"

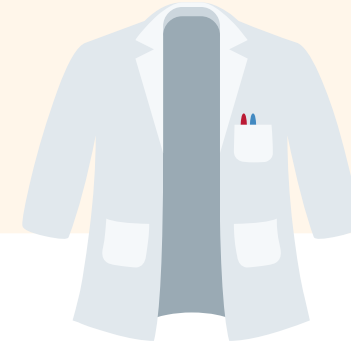
Un soin ostéopathique flash en 30min focalisé sur la zone de douleur principale.



Installation

Idéalement dans un bureau fermé ou une salle de réunion j'installe un cabinet avec **ma table de manipulation**, et tous le matériel hygiénique.

**Présentéisme
Garanti**



Bilan individuel

Un échange privilégié sur une zone de douleur avec des **manipulations douces** (sans crac) et des conseils personnalisés dans le **respect du secret médical**.

**Confidentialité
& Sécurité**



Planning Autonome

Je prends en charge l'intégralité de la logistique : je vous fournis un mail "prêt à transférer" à vos collaborateurs incluant mon **interface de réservation** (Lien Calendly).

**Zéro Charge
Mentale**



Lucile Piau

Diplômée en Ostéopathie depuis 2017 et titulaire d'un Diplôme Universitaire à la **Sorbonne**, je suis **spécialisée dans la prise en charge de la douleur** aiguë et chronique.

Mon quotidien : Redonner du mouvement là où la sédentarité crée de la fixité et décoder l'origine des tensions. J'ai donc décidé de fonder **Studio Ostéo** pour apporter mon expertise directement au cœur des entreprises.



Mon objectif : Apporter une compréhension clinique du corps pour décoder et désamorcer ses propres douleurs. Une méthode concrète pour intégrer la santé et le mouvement au cœur même de votre journée de travail.

L'**Organisation Mondiale de la Santé** ne considère pas le manque de mouvement comme un simple désagrément. La sédentarité est classée dans le monde, comme **4ème facteur de risque de mortalité**, après l'alcool, le tabac et l'obésité. Nous ne parlons plus seulement de mal de dos, mais d'une exposition accrue aux maladies cardiovasculaires, au diabète et à certains cancers.





Offrez à vos équipes cet atelier pour qu'elles deviennent autonomes et actrices de leur santé, au quotidien.



Le Pack "Autonomie" (Collectif)

- **Atelier collectif (1h30)**
Jusqu'à 20 participants
Carnets de bord inclus

Pack "Intégral Autonomie & Mobilité"



- **Atelier collectif (1h30)**
Jusqu'à 20 participants.
Carnets de bord inclus
- **Une demi-journée ou journée :**
Bilans individuels (30 min/personne)
Gestion du planning inclus

La lutte contre la sédentarité est un levier majeur de la **QVCT**
(Qualité de Vie et des Conditions de Travail).