

## FORMATION MÉNAGE TOI

Pour une prévention santé efficace et durable

Diminue les TMS et améliore  
la qualité de vie au travail



Rituel de réveil  
musculaire



Etirements  
spécifiques



Hygiène  
de vie

**C'est quoi les TMS ?** Les TMS sont des troubles musculosquelettiques qui touchent les articulations, les muscles et les tendons.

**Formation accessible à tous sans prérequis**

Formation pratique  
et ludique

Exercices quotidiens  
pendant 1 mois

**Durée 11h30**

- ✓ 2 sessions collectives de 3h30
- ✓ 1 suivi personnalisé de 4h30

**Contactez-nous !**

M180 - Elena MAÑERU | 06 35 54 09 45 | elena.maneru@m180.fr