



CE QUE VOUS  
POURRIEZ PENSER...  
ET CE QU'ON  
VOUS RÉPOND :

## 1 ON N'A PAS LE TEMPS SUR POSTES

La méthode peut s'intégrer en moins de 3 minutes, entre deux réunions, en pause, sur poste ou à domicile.

## 2 J'AI DES PERSONNES QUI VONT ÊTRE RÉFRACTAIRES

Nous commençons par une première session pilote avec un groupe volontaire. Ensuite, les salariés eux-mêmes partagent leur expérience et suscitent l'envie de participer. L'approche reste ludique, concrète et participative, avec un taux d'adhésion très élevé.

## 3 ET CE QU'ILS VONT VRAIMENT CHANGER LEUR QUOTIDIEN?

Justement, Swen-Ti n'est pas une routine à tenir forcément tous les jours. Ce sont des réflexes simples à activer quand on en a besoin. Chaque pratique, même espacée, contribue à leur bienfaits et à leur bien-être.





## 4

### JE DOUTE QUE CES QUELQUES GESTES SUFFISENT À PRÉVENIR OU SOULAGER DES DOULEURS .

Ce qui compte, c'est de trouver le geste juste pour soi, différent d'une personne à l'autre. Ce geste précis permet de relâcher les nœuds musculaires, qu'ils soient déjà présents ou en train de s'installer.

## 5

### ON A DÉJÀ FAIT DES ATELIERS GESTES ET POSTURES.

Ici, le salarié devient autonome: il comprend, ressent et sait quoi faire en fonction de ses propres besoins. Il pourra le mettre en place au moment le plus opportun pour lui.

## 6

### ET APRÈS, C'EST FINI ?

Chaque participant repart avec des outils applicables tout de suite, au travail comme à la maison.

Nous proposons systématiquement un suivi au sein de l'entreprise , ou en visioconférence.

## 7

### LA MÉTHODE EST-ELLE PROUVÉE ?

La méthode s'appuie sur les bases de l'ostéopathie et de la neurophysiologie (Triggers Points, chaînes musculaires, bio-mécanique...)

## 8

### ÇA VA NOUS COUTER TROP CHER.

Cette formation est prise en charge par l'OPCO et le FIPU grâce à notre agrément Qualiopi. Votre effort financier sera donc réduit.

06 61 32 39 47

kathleen.ca@methodeswen-ti.com

33 500 LIBOURNE

