



Une once de  
pratique vaut  
une tonne de  
livres... Anonyme

## Le plaisir de travailler en forme

Formations pratiques en prévention des  
troubles musculo-squelettiques *adaptées*  
à vos besoins

### Un programme simple et motivant

#### Thèmes abordés:

- **Le plaisir de bouger consciemment**
- **Apprendre à respirer et relaxer**
- **Apprendre à s'étirer en respirant**
- **Apprendre à tonifier les muscles**

### Au plaisir de vous rencontrer

Pour me rejoindre : Étienne Marchand  
[etimarchand@gmail.com](mailto:etimarchand@gmail.com) ou 418-661-5758

- Éducateur physique et relaxologue.
- Plus de 30 ans en enseignement de l'éducation physique au niveau collégial.
- Entraîneur-chef en gymnastique pendant 10 ans.

#### Expériences

- **Conférences et animation d'ateliers** sur les compétences émotionnelles, le stress, la relaxation et les exercices physiques.
- **Création de programmes de prévention en ergonomie au travail** en collaboration avec le département des techniques d'hygiène dentaire du Collège Fx-Garneau :
- Conception et réalisation d'un programme d'exercices préventifs en santé dentaire auprès des futures hygiénistes dentaires.
- Création d'un DVD intitulé : « Programme de prévention des troubles musculo-squelettiques » en santé dentaire.
- Plusieurs formations en relaxation holistique pour favoriser l'entraînement au mieux-être..

**Je suis foncièrement intéressé par une éducation plus humanisante, fondée sur le respect des personnes.**



« Ne mépriser la sensibilité de personne. La sensibilité de chacun c'est son génie ! »

Charles Baudelaire

## « Fier Bâtitteur de mon intérieur »

Approche dynamique et originale suggérant d'être à l'écoute de nos personnages intérieurs

### Thèmes abordés :

- Être à l'écoute de mes émotions
- Apprendre à les nommer
- Apprendre à les exprimer de façon constructive
- Apprendre à respirer et relaxer
- Apprendre à communiquer pour entretenir de bonnes relations

*Ces thèmes peuvent être adaptés à vos besoins*

**Au plaisir de vous rencontrer**

Pour me rejoindre : Étienne Marchand  
[etimarchand@gmail.com](mailto:etimarchand@gmail.com) ou 418-661-5758

- Éducateur physique et relaxologue.
- Plus de 30 ans en enseignement de l'éducation physique au niveau collégial.
- Entraîneur-chef en gymnastique pendant 10 ans.

### Expériences

- **Conférences et animation d'ateliers** sur les compétences émotionnelles, le stress, la relaxation et les exercices physiques.
- **Création de programmes de prévention en ergonomie au travail** en collaboration avec le département des techniques d'hygiène dentaire du Collège Fx-Garneau :
- Conception et réalisation d'un programme d'exercices préventifs en santé dentaire auprès des futures hygiénistes dentaires.
- Création d'un DVD intitulé : « Programme de prévention des troubles musculo-squelettiques » en santé dentaire.
- Plusieurs formations en relaxation holistique pour favoriser l'entraînement au mieux-être et en communication non violente de Marshall Rosenberg.

Je suis foncièrement intéressé par une éducation plus humanisante, fondée sur le respect des personnes.