



L'espace de vie adapté (EVA)



Sur les bases de l'INRS, les lieux sont conçus et équipés afin de prévenir l'apparition des TMS et les troubles du comportement. Destinés à toutes et tous, ils prennent notamment en considération les notions suivantes : L'accès et la circulation, l'ergonomie, la communication, la sociologie. L'organisation générale favorise l'adaptation des lieux à l'humain, l'amélioration de la santé, par la pratique d'activités physiques et artistiques régulières.



Eco design 34

L'espace de vie adapté (EVA)

Bienfaits sur la santé

CARDIO VASCULAIRE	PSYCHIQUE	MOTRICITÉ	MUSCULAIRE	OSSEUX	DOS	LIGNE
Prévention des AVC	Relaxation	Coordination	Élasticité et Assouplissement	Meilleure Densité Résistance	Renforcement rachis lombaire	Prévention de l'obésité
Régulation de la tension Artérielle	Estime de soi Concentration	Explosivité	Prévention de la fibromyalgie	Prévention de l'ostéoporose Prévention de la décalcification	Prévention des lombalgies	Affine la silhouette
Amélioration de la la circulation sanguine	Mémoire Créativité	Réactivité	Meilleure innervation	Meilleure amplitude des articulations	Souplesse vertébrale	Réduit et prévient la dépression liée au surpoid
Augmentation Des capacités respiratoires	Gestion du stress	Equilibre	Renforcement des fibres des tendons et des ligaments	Meilleure résistance du cartilage	Réduit les douleurs chroniques	

⇒ Sports nature

⇒ Jeux d'oppositions

⇒ Mobilités douces

⇒ Danses libres

⇒ Fullness fit, cadenza

⇒ Applications théâtrales

⇒ SPA, bulles de bonheur

⇒ Respiration synchronisée...