

LA SANTÉ DU DOS AU QUOTIDIEN

Lombalgie chronique, pincement du nerf sciatique, tassement vertébral, etc.

Le dos est à la fois solide et mobile pour permettre l'ensemble des mouvements. Chaque personne a sa propre courbure physiologique qu'il faut respecter lors des mouvements et particulièrement lors du port de charge.



PROGRAMME

- 1 Présentation du fonctionnement du dos (muscles, vertèbres et nerfs).
- 2 Santé du dos et hygiène posturale.
- 3 Les clefs pour ne plus en avoir "plein le dos".

Toutes les
informations ici



PRIX: 10,50€

LIEU: LAJUSTEFORME AU 24 RUE DU PETIT DAMIETTE À ANGERS

DATE : 13/01 DE 11H À 12H30
1/06 DE 14H À 15H30

RÉSERVATION: À LA JUSTEFORME OU AU 06 66 83 38 84

Organisatrice: Jennifer Lhonoré-Dewasnes gérante du cabinet Vert Nature Conseil spécialiste de l'Ergonomie et du coaching Bien-Être

