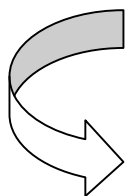




Le mal de dos, le stress ... vous connaissez ? Ce n'est pas une fatalité !

Pour vous aider à mieux vivre les contraintes de tous les jours, pour mieux gérer les mauvaises positions, les trajets en voiture, les travaux pénibles et répétitifs, la fatigue nerveuse ... Une solution :



L'apprentissage et la pratique d'une méthode gymnique personnalisée adaptée aux problèmes de dos et au stress qui en découle (concept Lemée)



- Adaptée à tous âges et tous niveaux
- Séances individuelles ou par petits groupe
- Assouplissement de la charnière lombo-sacrée
- Musculation de tous les muscles du corps en mettant l'accent sur le renforcement des muscles para-vertébraux
- Développement du schéma corporel
- Proprioception
- Relaxation qui utilise une méthode de visualisation positive facile à mettre en place au quotidien. (identifier le stress, le reconnaître pour mieux le gérer)

Outre les notions fondamentales de dosage et de progression,
 le caractère ludique de ce cours sera toujours préservé