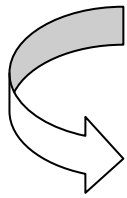


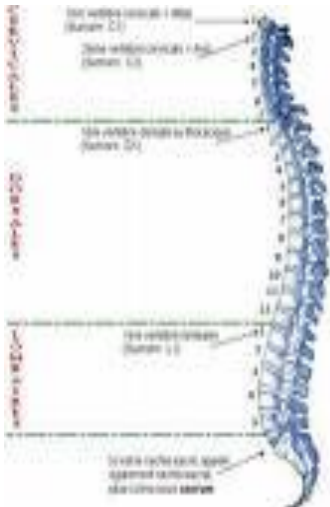


## Le mal de dos, ce n'est pas une fatalité !

**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 (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.

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



**A votre domicile parce que vous n'avez pas forcément le temps de vous déplacer.**