

Prévenir et soulager le mal de dos

Samedi 9 novembre 2019
Stage à BALMA

Nous explorerons différents axes :

- ▶ **Apprendre les gestes protecteurs** au quotidien
- ▶ Développer une conscience corporelle de manière à ne pas forcer et **savoir écouter son corps**
- ▶ Expérimenter des exercices de **renforcement musculaire**, mais aussi de **souplesse et d'étirement**
- ▶ Apprendre à se relaxer et à respirer pour **libérer les tensions**
- ▶ Alléger sa vie pour **ne plus en avoir "plein le dos" !**

Des apports anatomiques seront donnés pour une meilleure compréhension. Des temps de parole seront proposés pour mettre des mots sur ce qui a été ressenti dans les exercices



Animation : **Agnès DELCLAUX**

Association Reliance 31 | Travail corporel et relationnel

reliance31130@gmail.com | www.reliance31.fr

05 61 24 52 04

Date : samedi 9 novembre 2019 de 9h à 18h

Lieu : salle de la Marquille 25, rue J.B Lamarck - 31130 BALMA

Tarif : 70€ (55€ pour les adhérents)

Pour tout problème financier, osez en parler.

✂.....

Bulletin d'inscription

NOM et prénom :

Adresse :

.....

Email :

Téléphone :

Je m'inscris au stage "Prévenir et soulager le mal de dos" du 09/11/2019_et verse 20€ d'arrhes.

Date et signature :

Inscription à retourner **avant le 15/10/2019** à Agnès DELCLAUX
38 rue J. Lannes 31130 BALMA avec le chèque de 20€ d'arrhes à l'ordre de **Reliance 31.**

Nombre de places limité pour un travail de qualité