

Préserver, soulager son dos

Samedi 14 novembre 2020

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 14 novembre 2020 de 9h à 17h

Lieu : salle de la Marquille 25, rue J.B Lamarck 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 "Préserver, soulager son dos" du 14/11/2020 et verse 20€ d'arrhes.

Date et signature :

Inscription à retourner **avant le 14/10/2020** 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