

Le bon usage du dos

De la séance de Stretching Postural® à la vie quotidienne

Le mal de dos concerne 1 français sur 2 :

Sédentarité, manque d'exercice, positions inadaptées au quotidien, 'Stress.

Notre colonne vertébrale et notre corps en souffrent

Etirements contractions, renforcement des muscles profonds, respirations

Agissent sur le maintien l'attitude et le bien être

Une bonne résolution de rentrée ! L'association Harmonie santé loisirs

Vous propose des cours en matinée, en soirée

Venez en découvrir les bienfaits

Stand au Forum des associations C.E.C le 13 Septembre – et Crosne le 7

Contact :Mme Lataste Harmonie Santé Loisirs 01 69 48 90 77(messagerie)