



Stage

Découvrir son dos

le samedi 13/06/2015

à Saint-Jean le Blanc (lieu précisé ultérieurement)

animé par

ISABELLE SABATIER

JEAN-CHRISTOPHE BRIANT

25 €

Pendant ce stage vous pourrez expérimenter les mobilités de la colonne vertébrale et prendre conscience des muscles qui participent à la stabilité du dos. Ce sera aussi l'occasion de faire le point sur les « placements » du dos qui garantissent l'intégrité de la colonne pendant les mouvements de la vie quotidienne ou pendant les cours de sport.

Inscription auprès de Monique Méry

02 38 66 72 05

moniquemery@hotmail.fr