



► Invitation : Atelier Prévention

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos !

Vous souhaitez prendre soin de votre dos et vous vous demandez comment faire ?

Le dos est constamment sollicité dans les activités du quotidien et des douleurs peuvent survenir à tout âge. Renforcer ses muscles, s'étirer, utiliser les bons gestes et bonnes postures peuvent prévenir et soulager.

Venez partager votre expérience, améliorer vos connaissances sur le dos et son fonctionnement, et expérimenter les gestes et postures protecteurs dans les activités de vie quotidienne

A partir d'octobre au domaine de l'Asnée à Villers les Nancy.

► **AU PROGRAMME** - Trois séances complémentaires pour répondre à toutes vos questions :

Jeu. 13/10 de 10h à 12h « Savoir et comprendre pour protéger son dos » : *Connaître les caractéristiques du dos - Comprendre ses maux*

Jeu. 20/10 de 14h30 à 16h30 « Savoir-faire pour protéger son dos » : *Découvrir les gestes et postures qui le protègent.*

Jeu. 10/11 de 14h30 à 16h30 « Savoir être pour protéger son dos » : *Connaître les aménagements possibles de l'environnement – Pratiquer les postures dans des mises en situation de la vie quotidienne.*

Pour plus de renseignements : contactez-nous ! (inscription obligatoire)

