

Découverte

Des os pour la vie

Avec la Méthode Bones for life®, nouvelle approche corporelle pour une ossature solide et fiable

Une méthode pour les personnes qui souhaitent prévenir l'ostéoporose et contribuer à la santé de leurs os.

Par des exercices spécifiques, couchés sur le sol, assis et debout;

Vous apprenez à :

- stimuler vos os pour qu'ils deviennent solides et fiables
- aligner votre posture de façon à soutenir votre poids en toute sécurité
- améliorer votre équilibre
- développer une démarche légère et dynamique
- augmenter le plaisir de bouger

Chaque personne travaille à son rythme et apprend à bouger en prenant soin de soi-même.

Cette approche tient compte de toutes les parties du corps et est basée sur la méthode Feldenkrais.

Pour plus d'informations : www.bonesforlife.com

VEVEY

samedi 12 novembre 11 9h30 à 12h30 fr. 60.-/cours
17 mars 12

Tél. 0844 555 500 - www.espace-prevention.ch

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – epvevey@avasad.ch

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – epaigle@avasad.ch