



DES OS POUR LA VIE



Prévention de l'ostéoporose
Méthode Bones for life®

ESPACE PREVENTION
Pré-du-Marché 23 - 1004 Lausanne
tél. 021 / 644'04'24
fax 021 / 644'04'26
www.espace-prevention.ch

Secrétariat ouvert de 9h à 12h et de
14h à 17h
Fermé le vendredi après-midi et le samedi

Des os pour la vie avec la Méthode Bones for life®,
Une 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 d'elle-même.

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

Dates des cours

- dès le vendredi 13 janvier 2012 à 10h30

Durée du cours : 5 séances de 1h30

Prix : fr. 146.25

A payer au plus tard 10 jours avant le cours

Lieu des cours :

**Espace Prévention
Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne**

**Vous vous inscrivez avec le bulletin d'inscription
ci-contre ou via notre site internet . Le paiement
n'est pas un moyen d'inscription.
Conditions générales: voir le programme
général.**

BULLETIN D'INSCRIPTION

DES OS POUR LA VIE

NOM (Majuscules).....

PRENOM.....

Date de naissance :

Bénéficiaire AVS Bénéficiaire AI Etudiant

Adresse :

No postal localité :

N° tél.

Privé : prof :

DEBUT DU COURS :

JOUR : HEURE :

dès le vendredi 13 janvier 2012 à 10h30

BULLETIN D'INSCRIPTION
A RETOURNER RAPIDEMENT
à

**Espace Prévention, Pré-du-Marché 23
1004 Lausanne
tél. 021/644'04'24 – fax 021/644'04'26
www.espace-prevention.ch**

J'ai pris connaissance des conditions du cours et des
conditions générales et les accepte.

DATE ET SIGNATURE :

