

# APPRENDRE A PRENDRE SOIN DE SON DOS



LES SAMEDIS  
"EN-SANTÉ"

## Cursus de 3 ateliers suivis

*Samedi 8 novembre*  
*Samedi 15 novembre*  
*Samedi 22 novembre*

*De 9h30 à 11h30*

Un temps pour se faire du bien !  
Pour ressentir un dos souple  
Pour apprendre en s'amusant

Vous comprendrez mieux les sources de vos maux de dos :

- Vous apprendrez à gérer votre posture au quotidien
- Vous testerez des exercices de **Gymnastique Sensorielle** - Méthode Danis Bois - adaptés à votre dos
- Vous repartirez avec votre "trousse SOS" pour soulager et entretenir la bonne santé de votre dos

**Inscription pour le cycle des 3 ateliers**  
en scannant le Qrcode ou par mail

**Tarif :** 75 euros

**Lieu :** Nantes - 2 rue Conan Mériadec



**Infos et renseignements**

**06-72-02-42-59**

[vivre.enpleinepresence@gmail.com](mailto:vivre.enpleinepresence@gmail.com)

**ASSOCIATION**  
**VIVRE EN PLEINE**  
**PRÉSENCE**

[www.vivre-en-pleine-presence.fr](http://www.vivre-en-pleine-presence.fr)