

LES SAMEDIS
“EN-SANTÉ”

APPRENDRE à PRENDRE SOIN DE SON CORPS et DE SOI

***Libérez en douceur vos cervicales
pour retrouver un vrai confort***

**Cursus de 3 ateliers consécutifs
ciblés sur le cou et la nuque**



*Un temps pour se faire du bien
pour se ressentir plus souple
pour apprendre en s'amusant*

**Samedi 7 mars
Samedi 14 mars
Samedi 21 mars**

De 9h30 à 11h30

**Vous comprendrez mieux les sources
de vos maux et tensions du cou :**

- Vous apprendrez à mieux gérer votre posture au quotidien
- Vous testerez des exercices de **Gymnastique Sensorielle – Méthode Danis Bois**
- Vous repartirez avec votre “**trousse SOS**” pour soulager et entretenir la bonne santé de votre cou et de votre nuque

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

Tarif : 75 euros pour les 3 ateliers
Gratuit pour les adhérents, sur inscription

Lieu : Nantes - 2 rue Conan Mériadec

