

Petite conférence

"MIEUX CONNAITRE SON CORPS"

Avec Isabelle, thérapeute

Comprendre son fonctionnement
& apprendre à s'écouter

JEUDI 16 JUIN
DE 9H30 À 11H30

Thème : Le mouvement,
indispensable à notre santé !

-Ce que le mouvement apporte aux muscles, aux os, aux articulations, au système nerveux

-Quels mouvements ? Comment éviter de se faire mal ?

-Proposition de mouvements qui font du bien

Découverte accessible A TOUS !
SUR INSCRIPTION

2, Boulevard Jean Jaurès
05.62.71.32.71.

