

Je prends mes douleurs en main!

Dans ce groupe d'étirement et de massage des fascias, je vous propose différents exercices adaptés à vos possibilités pour travailler sur toutes les grandes régions du corps : tête, haut du corps, épaules, bras, mains, bassin, hanches, jambes et pieds. Le but de ces exercices est de réduire les douleurs existantes (notamment celles liées à l'arthrose) et/ou de prévenir leur apparition.

90% des douleurs sont liées à un manque d'élasticité de nos muscles et de nos fascias. Ces dysfonctionnements sont éliminés progressivement grâce à une pratique régulière des exercices.

Quand? Les jeudis de 17h30 à 18h30
et vendredis de 14h à 15h

Où? à la Salle Go-Move, route de
Cossonay 19, 1040 Echallens

Combien? 10 séances pour 100.-