



## COURS COLLECTIFS « SANTE DU DOS »

### OBJECTIFS

- Renforcement musculaire des muscles du caisson abdominale
- Optimiser son capital santé du dos
- Travailler sa posture et sa respiration
- Améliorer sa souplesse postural
- Connexion corporelle / relaxation / pleine conscience : prendre son corps en main

### DUREE + TARIF

- Abonnement annuel septembre / juin
- Lundi matin : 10h à 11h15
- Tarif : 325 l'année

### PROGRAMME

- Echauffement articulaire et musculaire
- Renforcement musculaire général
- Renforcement musculaire du caisson abdominal sous forme d'abdos hypopressifs
- Stretching postural
- Stretching passif
- Travail respiratoire
- Relaxation / détente

**Valentin Philippe**  
*Educateur Santé*  
*Formateur*

Certifié Méthode  
De GASQUET

Tél : 06.33.70.84.64

Mail : [coachingsante.energie86@gmail.com](mailto:coachingsante.energie86@gmail.com)

