

## Atelier Gymnastique Postural

### Devenez autonome et responsable de votre dos et de votre santé!

Apprenez à vous détendre au quotidien et développez une bonne posture. Repartez avec de nouveaux outils pour la vie.

À l'aide de balles, d'auto-étirement et de postures, le participant(e) apprend à mieux gérer son dos.

Vous apprenez les exercices en six sessions de 90 minutes chacune. Pour assurer une bonne supervision, le nombre de participants par atelier est limité.

La formation s'adresse au personnel de bureau, personnes travaillant dans les centres d'appels, les jeunes mamans, les professionnels de la santé et au grand public concerné par leur dos et leur santé.

## Devenez autonome et responsable de votre dos et votre santé!

Apprenez à vous détendre au quotidien et développez une bonne posture.

### Repartez avec de nouveaux outils pour la vie.

**Marie France Pollissard Vaidya.**  
Physiothérapeute Méziériste

Tel 514 630 4934  
Tel 888 222 2080  
Beaconsfield, Qc

[info@sosposture.com](mailto:info@sosposture.com)

[www.sosposture.com](http://www.sosposture.com)



Marie France Pollissard Vaidya,  
Physiothérapeute Méziériste

## Gymnastique Posturale

*Posture au quotidien*

*'Marie-France procède avec méthode et rigueur. Les postures et les mouvements qu'elle propose deviennent rapidement un mode de vie qui prévient efficacement les rechutes.'*

D<sup>r</sup> Bertrand Daoust