



Vous souffrez régulièrement du dos, ressentez une gêne permanente ou ne pouvez plus pratiquer certaines activités ?

Le mal de dos n'est pas une fatalité !

Trois facteurs en sont principalement à l'origine :

- les tensions musculaires générées par le stress quotidien.
- un déficit des muscles posturaux.
- les mauvaises positions.

Suite à un bilan médical, le programme est articulé autour de deux axes principaux :

- un renforcement spécifique de vos zones faibles couplé à un travail postural vous permettra de retrouver un équilibre musculaire et d'améliorer votre statique.
- un travail d'étirements (actifs, passifs) afin de libérer les tensions musculaires étant la plupart du temps à l'origine des vos douleurs

