

Atelier : RENFORCER SON DOS

Un programme pour rester dynamique en télétravail

3 séances :

De 12h15
à 12h55

- **Mardi 4 mai 2021** Inscription au plus tard **le 3 mai avant 12h**
- **Mardi 18 mai 2021** Inscription au plus tard **le 17 mai avant 12h**
- **Mardi 25 mai 2021** Inscription au plus tard **le 24 mai avant 12h**

Chaque séance peut être suivie indépendamment des autres, mais nous vous invitons toutefois à suivre les 3 séances d'un atelier pour le meilleur bénéfice possible.

Un lien Teams pour vous connecter à votre séance sera adressé à l'adresse mail enregistrée dans votre profil adhérent.

L'atelier est axé sur la remise en mouvement du dos via des mouvements d'étirements, de torsions et de rotations.

Bienfaits :

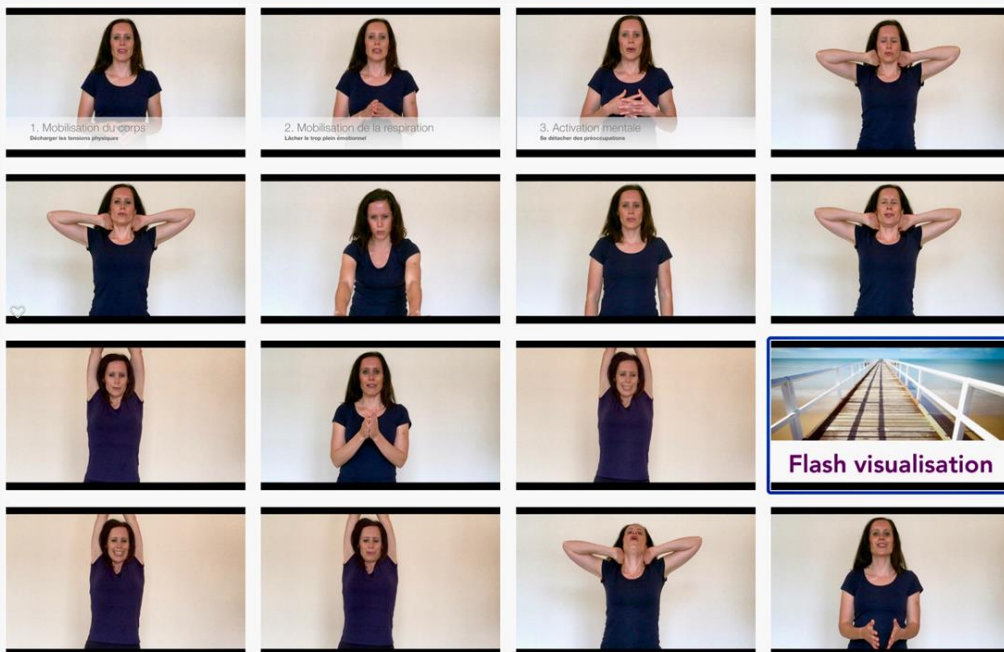
- Limiter les méfaits de la sédentarité
- Assouplir la colonne vertébrale
- Soulager les douleurs dorsales.

Précisions

L'adhésion à la section "En ligne - En forme" (à titre gracieux) est nécessaire pour bénéficier de cet atelier.

Chaque séance est à souscrire dans le catalogue produits de la section :

- à titre gracieux pour les bénéficiaires d'une subvention
- 5 € / séance pour les non-bénéficiaires d'une subvention (prestataires...).



Géraldine



Votre intervenante

Géraldine MARILLET est coache sportive depuis 2009.

Ses domaines d'interventions :

- Gestion de l'énergie - Récupération
- Gestion du stress
- Communication
- Gestion des conflits
- Accompagnement au changement.

Son objectif :

- « Aider chacun à générer des comportements porteurs d'énergie, de santé et de bien-être ».