



## "Mal de dos ? Le bon traitement c'est le mouvement"



La campagne lancée par l'assurance maladie depuis novembre 2017 vise à faire prendre conscience que notre mode de vie de plus en plus sédentaire génère de nouvelles pathologies dont la plus emblématique est la lombalgie (mal de dos).

Tout comme le recommandent les médecins, les kinésithérapeutes, l'exercice physique est une excellente médecine pour le corps.

Membre de la Fédération « Sport Pour Tous », l'association « Energie et Harmonie Sport Santé Bien-être », au sein du Centre Culturel de La Bouilladisse, vous propose des cours de renforcement musculaire au « poids de corps ».

- ✓ Travail important sur les muscles profonds où la posture a une importance primordiale.
- ✓ Travail en lenteur pour bien ressentir le mouvement et cibler le muscle à renforcer.
- ✓ Petit groupe pour un meilleur suivi individuel.



**Jean-Luc CRIADO**

Animateur de Loisirs Sportifs diplômé

Carte professionnelle n°01315ED0426

Tel : 06 13 24 47 34 / [www.energy-harmony-spirit.fr](http://www.energy-harmony-spirit.fr)

Email : [energieharmonie@orange.fr](mailto:energieharmonie@orange.fr)