

Préserver son dos : les bons gestes

Animé par :

Muriel BAUBE, Enseignante Qi Gong et Taïchi

Vous avez plus de 60 ans, et vous voulez prendre soin de votre Dos. Cet atelier gratuit est fait pour vous.

La réunion d'information sera suivie de 10 séances (programme au verso).

Inscriptions auprès de la Mairie : 04 68 70 06 99

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

SANTÉ

ATELIER



DATE

10

Sept

2024

10h-11h30

LIEU

VilleroUGE-
Termenès

Salle du Grand Foyer
Placa dels Festjaires



INFOS

Entrée libre
et gratuite

Proposé par



En partenariat avec la
commune de
VilleroUGE-Termenès

Le programme

ATELIER 1

17

Sept
2024

10h-11h30

- mobiliser la colonne
- améliorer la posture assise
- renforcement assis

ATELIER 2

24

Sept
2024

10h-11h30

- rectifier la posture debout
- sentir l'axe et le centre
- placement du bassin

ATELIER 3

1

Oct
2024

10h-11h30

- protéger le bas du dos
- renforcer les appuis
- auto massage des pieds

ATELIER 4

8

Oct
2024

10h-11h30

- protéger le haut du dos
- libérer les épaules
- soulager les cervicales

ATELIER 5

15

Oct
2024

10h-11h30

- améliorer la respiration
- auto massage du dos (1^{ère} partie)
- utilisation des balles

ATELIER 6

29

Oct
2024

10h-11h30

- relâcher les tensions dans le dos
- auto massage du dos (2^{ème} partie)
- utilisation du sol

ATELIER 7

5

Nov
2024

10h-11h30

- améliorer la respiration
- renforcement des muscles du dos et du ventre

ATELIER 8

12

Nov
2024

10h-11h30

- libérer le diaphragme
- auto massage du ventre
- Bilan et Fiches d'exercices

ATELIER 9

19

Nov
2024

10h-11h30

Révisions et outils d'intégration dans le quotidien

ATELIER 10

26

Nov
2024

10h-11h30

Révisions et outils d'intégration dans le quotidien