

De: Ju Gau j.gauchard@gmail.com ✉
Objet: pour mes contacts disponible demain matin à 10h à l'arbousier
Date: 23 juillet 2017 00:40
À: Ju Gau j.gauchard@gmail.com
CCi: bruno.viry@gmail.com

Bonsoir

Marcher... simplement marcher, dans la vie quotidienne, à la maison, au bureau, dans le jardin, dans la rue, dans la maison.

S'asseoir, sur la chaise de la salle manger, la chaise du salon, le canapé, dans un amphithéâtre, dans le bus, le metro...

Se lever, de la chaise, du banc, du tabouret...

Rester debout longtemps, dans une file d'attente, au travail, à la maison, rester statique, rester assis longtemps...

QUe des actes quotidiens que tous nous subissons... ou pas ! Des maux au dos chroniques, des douleurs dans les genoux..., des difficultés pour bouger, se lever...

Pour apprendre à ne pas subir, à NE PLUS SUBIR, à trouver des astuces qui permettent de soulager, de prendre des bonnes habitudes... par des postures toutes simples mais qu'il fallait savoir, demain à 10h au théâtre de verdure à BELVEZET, vous allez vraiment redécouvrir la vie ! Venez comme vous êtes....

Jean Alain LACHANT, ostéopathe, invité par l'association DQOSM (www.dequionsemele.org) expliquera tous ces petit défauts du quotidien, il détectera toutes ces petites mauvaises habitudes que nous avons tous.. pas de honte !

Il donnera des astuces simples qui changent la vie, qui change la posture et qui soulage de suite...

Véridique, visez comme je suis grand, parfois impotent, ou dans une attitude de non chalance souvent dû à une mauvaise posture et surtout à de mauvaises habitudes...

Samedi matin, j'ai pu voir que de simple changement change une vie.. soulage le dos, les genoux, l'inconfort du quodient... demain matin 10h , rebelotte...

J'espere vous voir,

Julien

Julien GAUCHARD

Un beau village, plein de hameaux...:
www.mairie-belvezet30.fr



