

Gym douce pour le dos et l'équilibre corporel



Plus de douleurs récurrentes.

BOUGER
RESPIRER
ÉQUILIBRER
VIVRE MIEUX



Détendre

Relacher les tensions du dos, zone par zone



Mobiliser & respirer

Redonner de la mobilité et relier à la respiration



Tonifier la posture Coordonner le dos avec la respiration, les abdominaux et le périnée pour redresser la posture



Retrouver du ressort à chaque étage, disque par disque, réactiver la musculature profonde et assouplir les fascias



Etre autonome comprendre la mécanique corporelle et se connaître pour gérer son corps



DOUCE
SÛRE
EFFICACE

ADAPTÉ
A CHACUN

Petits groupes. Attention personnalisée. Résultats concrets.



DEBUT DES COURS
SEPTEMBRE 2026
AUSSI EN VISIO



MARDI 13H30
JEUDI 9H OU 18H

Durée 50 min



MIXTE ADULTES - SENIORS

Aucune expérience nécessaire, adaptations des mouvements aux possibilités de chacun.



STE-CROIX - LIEU A DEFINIR

Selon le nombre de participant, lieu communiqué à l'inscription



TARIFS

25 Fr. le cours / abo 3 mois 240.- (12 cours) arrangements possibles



RÉSERVEZ VOTRE PLACE DÈS AUJOURD'HUI !



079 688 20 88

Catherine
David

MASSAGES &
CONSCIENCE CORPORELLE



Cours donnés par Catherine David, massothérapeute, formée en Anatomie pour le Mouvement depuis 30 ans
www.catherinedavid.ch