

Planning des stages BBMV 2023-2024

Prévention de sa santé et soulagement des troubles musculo squelettiques

Pratique du Do-in, d'étirements, d'exercices de musculation et conseils en posturologie et hygiène de vie

**Le samedi De 14h à 16h (et de 16h à 18h si nombre suffisant de participants)
à Saint Michel-sur-Orge (91240)**

16 septembre 2023 : Do-in de l'automne, prévenir les pathologies hivernales, renforcer son système immunitaire. Salle des Séniors/Azur

14 octobre 2023 : Prévenir et soulager les tensions du haut du dos, de la nuque, des épaules et des trapèzes. Les bonnes postures pour jardiner et faire le ménage Salle Berlioz

18 novembre 2023 : Prévenir la fatigue, renforcer son dynamisme, améliorer son sommeil Salle des Séniors/Azur

16 décembre 2022 : Do-in de l'hiver, prévenir l'anxiété, les angoisses, les peurs, le stress Salle des Séniors/Azur

13 janvier 2024 : Prévenir et soulager les tensions du bas du dos, du bassin et des hanches, muscler ses abdominaux sans blesser son dos Salle des Séniors/Azur

3 février 2024 : Do-in améliorer sa concentration, son centrage, sa mémoire Salle des Séniors/Azur

9 mars 2024 : Do-in du printemps, prévenir et soulager les maux de tête, les migraines Salle des Séniors/Azur

27 avril 2024 : Prévenir et soulager les maux du ventre : sphère digestive et intestinale, sphère gynécologique et urinaire Salle des Séniors/Azur

18 mai 2024 : Do-in réguler sa tension artérielle (hypo ou hyper tension) Salle Séniors/Azur

15 juin 2024 : Do-in de l'été, prévenir les jambes lourdes, améliorer sa circulation veineuse et lymphatique Salle Berlioz

Matériel : apporter pour votre confort, un tapis de sol, un coussin, une petite bouteille d'eau, **masque + solution hydroalcoolique**

Coût du stage de 2 heures : 20 € si déjà adhérent à BBMV, 35 € pour le premier stage pour les non adhérents à BBMV, puis 20 € le stage (15 € d'adhésion à l'association)

Renseignements et inscription : Anne HORELLOU – 07 61 10 28 70 – annehorellou.shiatsu@gmail.com

Lieux : Salle des Séniors/Azur – Place du 19 mars 1962 – Parking sur la place ou à l'arrière du bâtiment
Salle Berlioz – 50 rue Berlioz – Parking en face du centre de radiologie et du laboratoire