

Préserver son dos : les bons gestes

Animé par :
Muriel BAUBE, Association ALIGNEMENT

REUNION D'INFORMATION

Vous avez plus de 60 ans, et la thématique du Dos vous intéresse ? Cet atelier gratuit est fait pour vous. La réunion d'information sera suivie de 10 séances (voir le programme au verso).

Inscription obligatoire auprès de la Mairie : 04 68 43 14 07
Ou de Muriel BAUBE : 06 88 72 10 48

« 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

11

Sept
2023

15h-16h30

LIEU

Ribaute

Foyer des Campagnes
Rue de la Gare



INFOS

Entrée libre
et gratuite

Proposé par



En partenariat avec la
commune de Ribaute

Le programme

ATELIER 1

15

**Sept
2023**

15h-16h30

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

ATELIER 2

18

**Sept
2023**

15h-16h30

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

ATELIER 3

22

**Sept
2023**

15h-16h30

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

ATELIER 4

25

**Sept
2023**

15h-16h30

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

ATELIER 5

2

**Oct
2023**

15h-16h30

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

ATELIER 6

6

**Oct
2023**

15h-16h30

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

ATELIER 7

9

**Oct
2023**

15h-16h30

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

ATELIER 8

13

**Oct
2023**

15h-16h30

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

ATELIER 9

16

**Oct
2023**

15h-16h30

Révisions et outils d'intégration dans le quotidien

ATELIER 10

23

**Oct
2023**

15h-16h30

Révisions et outils d'intégration dans le quotidien