

# Stages ANTALGYM



Nous vous proposons de participer aux stages organisés par les animateurs d'Antalgym. Avec une alternance d'exercices pratiques et d'apports théoriques nous essayerons de vous faire comprendre les causes des problématiques abordées et comment les prévenir.

| <b>Thèmes abordés :</b>  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Partez du bon pied !</b>  | <b>Une meilleure respiration pour une meilleure santé !</b>   | <b>J'en ai plein le dos !</b>  |
| <i>Stage co-animé par Sandra et Cédric.</i>  | <i>Stage co-animé par Sandra et Cédric.</i>   | <i>Stage co-animé par Stéphanie et Cédric.</i>   |
| <b>Au cours de ce stage nous aborderons :</b>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Anatomie et généralités du pied</li> <li>✓ Origines des problèmes</li> <li>✓ Pathologies et déformations associées :<br/>Hallux valgus, orteils en griffe, aponévrosite, épine calcanéenne ...</li> <li>✓ Impacts sur le reste du corps</li> <li>✓ Apprentissage d'une bonne marche</li> <li>✓ Prévention avec Antalgym</li> </ul> <p><b>Accès pendant 6 mois : Vidéo en ligne sur le travail du pied</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Anatomie et généralités sur la respiration</li> <li>✓ Libérer les tensions liées à une mauvaise respiration</li> <li>✓ Impacts de la respiration sur la santé (troubles posturaux, digestifs, cardiovasculaires, psychiques...)</li> <li>✓ Apprentissage d'une bonne respiration</li> <li>✓ Outils pour une meilleure gestion de votre santé au quotidien</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Anatomie et généralités de la colonne vertébrale</li> <li>✓ Causes des douleurs</li> <li>✓ Pathologies associées :<br/>sciatique – cruralgie – lumbago – scoliose – canal lombaire étroit – hyperlordose – hypercyphose</li> <li>✓ Que faire pour soulager</li> <li>✓ Conseils pour prendre soin de son dos au quotidien</li> </ul> |
| <b>Dates et horaires :</b>   |   |  |
| <p><del>Samedi 25/02/23 – 10h</del><br/>(complet)<br/>Lundi 08/05/23 – 14h30</p>   | <p>Samedi 11/03/23 - 14h30<br/>Samedi 22/04/23 - 10h<br/>Lundi 08/05/23 - 10h</p>   | <p>Dimanche 05/03/23 – 10h<br/>Samedi 18/03/23 – 09h30</p>   |
| <p><u>Lieu</u> : <b>7 impasse le verrier</b> à Limoges</p> <p><u>Durée</u> : <b>2h - 2h30</b></p> <p style="text-align: right;"><u>Tarif</u> : <b>25€</b></p>  |   |  |

## Infos :

- Une tenue confortable, une serviette et une bouteille d'eau sont indispensables.
- Salle climatisée.
- Réservation indispensable auprès de votre animateur préféré.  
ou **06 13 89 63 31 - contact@antalgym.com**