

Ateliers Tourne-Dos



Pour tous les ateliers, il y aura une partie théorique avec PowerPoint et une partie avec démonstration d'exercices. Précisez à votre client de porter des **vêtements confortables** lors de leur participation aux ateliers.

Durée approximative de 1h30 à 2h00

Atelier Structure et posture (Fortement suggéré avant de participer aux autres ateliers)

Nous verrons l'anatomie de base des différentes composantes du dos, quelques notions simples de biomécanique et ferons l'analyse de différentes postures problématiques. Des trucs pour garder son dos en santé, pour maintenir une bonne posture et prévenir les maux de dos seront suggérés.

Atelier Abdos, dos et respiration

Le lien entre les problèmes de dos, les muscles abdominaux, le muscle de la respiration et du plancher pelvien n'est plus à faire. Nous démystifierons le tout et ferons quelques exercices de respiration et de renforcement du muscle transverse de l'abdomen.

Atelier Arthrose vertébrale

Nous verrons ce qu'est l'arthrose, les différents grades et les problématiques qui y sont reliées. Nous verrons aussi pourquoi il est important de continuer à bouger et quels exercices peuvent nous aider à mieux vivre avec l'arthrose.

Atelier Hernie Discale

Nous verrons ce qu'est une hernie discale, quels en sont les causes possibles et quels sont les symptômes associés. Nous nous concentrerons par la suite sur les recommandations et exercices à faire ou à éviter pour soulager la douleur ou prévenir les récurrences.

Je vous remercie à l'avance pour votre collaboration, si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec moi!

Gabrielle St-Pierre, BSc Kinésiologue DESS Exercices Thérapeutiques