

LES ATELIERS D'AKHILLEUS

" Cervicalgie "

Parcours à travers 10 séances pour prendre ou reprendre confiance en soi et en sa capacité à se mouvoir malgré une zone cervicale fragile ou douloureuse.

Nos séances ne s'inscrivent pas dans une démarche thérapeutique mais dans une progression pédagogique qui donne au pratiquant des outils d'entretien pour du mieux être au quotidien, et des solutions d'adaptation.

Des routines et exercices vous seront proposés afin de travailler :

- Étirements
- Mobilisations articulaires
- Renforcement musculaire
- Amélioration de son schéma corporel
- Automassages

contact@akhilleus.fr

Conditions d'accès :

Uniquement sur inscription et avec adhésion à notre association.

Participation financière spécifique à ce programme.

Engagement d'assiduité du pratiquant.

Obligation d'un certificat médical pour autorisation à la pratique d'une activité physique d'intensité modérée.

