

LES CONSEILS



Vous me trouvez voûté ?

**Je vais vous dire la
vérité...**

Je n'ai pas de douleur.

**Si vous écoutez votre
corps lorsqu'il vous
chuchote,
vous n'aurez plus à
l'entendre crier !**



LES CONSEILS



**Charge lourde ou
inhabituelle ?
Servez-vous du matériel à
disposition !**

**Si vous écoutez votre
corps lorsqu'il vous
chuchote,
vous n'aurez plus à
l'entendre crier !**



LES CONSEILS



Vous avez une tendinite ?

**Faites de l'exercice
progressif !**

**Si vous écoutez votre
corps lorsqu'il vous
chuchote,
vous n'aurez plus à
l'entendre crier !**



LES CONSEILS



Travaillez comme vous le sentez.

Libérez votre corps !

Si vous écoutez votre corps lorsqu'il vous chuchote, vous n'aurez plus à l'entendre crier !



LES CONSEILS



**Il n'y a pas de posture
idéale,
regardez les enfants se
mettent à leur aise !**

**Si vous écoutez votre
corps lorsqu'il vous
chuchote,
vous n'aurez plus à
l'entendre crier !**



LES CONSEILS



**Tic Tac, Tic Tac ...
Votre position était la bonne,
mais plus maintenant.
Changez-là !
Tic Tac ... C'est reparti !**

**Si vous écoutez votre
corps lorsqu'il vous
chuchote,
vous n'aurez plus à
l'entendre crier !**



LES CONSEILS



Vous aimez la course à pied ?

Enfilez vos baskets, courir est bon pour vous !

Si vous écoutez votre corps lorsqu'il vous chuchote, vous n'aurez plus à l'entendre crier !



LES CONSEILS



Allez prendre l'air et marchez, c'est une activité physique simple et efficace !

Si vous écoutez votre corps lorsqu'il vous chuchote, vous n'aurez plus à l'entendre crier !



LES CONSEILS



**Trop souvent penché,
trop souvent assis ?
Testez l'extension pour votre
dos.
Qu'en dit-il ?**

**Si vous écoutez votre
corps lorsqu'il vous
chuchote,
vous ne l'entendrez
plus crier !**



LES CONSEILS



**Trouvez votre position
idéale et ne tardez pas à
en trouver une nouvelle !**

**Si vous écoutez votre
corps lorsqu'il vous
chuchote,
vous n'aurez plus à
l'entendre crier !**

