



Événement
> atelier-découverte

Gestes & postures

Un **mieux-être**

assuré pour la **rentrée**

Quelles sont les **attitudes** à **adopter**
dans sa **vie personnelle** et/ou **professionnelle** ?
Inscription dans la limite des places disponibles sur
maif-evenements.fr/XXXXX

#ConfMaif



assureur militant



Invitation

Un **mieux-être** assuré pour la **rentrée**

Quelles sont les attitudes à adopter dans sa vie personnelle et/ou professionnelle ?

Avec le temps, le corps perd son maintien, sa coordination et son équilibre.

Venez en comprendre le fonctionnement grâce à la méthode Bottero qui, par des exercices simples et appropriés permet de retrouver un certain bien-être et une liberté du geste.

Cette technique est une reprogrammation de la posture accompagnée d'un travail de respiration et d'une stimulation des points dits réflexes.

Elle a pour vocation la prévention des troubles musculo-squelettiques liés à l'activité physique.

Après s'être concentré sur le ressenti du corps, chacun et chacune repartira serein et avec un enseignement nouveau.

Gratuit et ouvert à tous !

AVEC L'INTERVENTION DE

Ghislaine Bottero, formatrice externe en technique corporelle et sociétaire MAIF.

ATELIER-DÉCOUVERTE

Mercredi 11 septembre 2019

à **18 h 30**

Espace Étoile MAIF

139 avenue Pierre Sémard

AVIGNON

Inscription dans la limite des places disponibles sur

maif-evenements.fr/XXXX

#ConfMaif



MAIF - Société d'assurance mutuelle à cotisations variables - CS 90000 - 79038 Niort cedex 9.
FILIA MAIF - Société anonyme au capital de 114 337 500 € entièrement libéré - RCS Niort 941 672 681
CS 20000 - 79076 Niort cedex 9. Entreprises régies par le Code des assurances.
Conception et réalisation : Studio de création MAIF.