

Abdominaux : Arrêtez le massacre **Approche Posturo-Respiratoire**

Dates

- 9 et 10 mars 2012

Intervenante

- Docteur Bernadette De Gasquet

Objectifs et contenus

- Pratique fondée sur la méthode « A.P.O.R », Dr. Bernadette De Gasquet. Inspirée du Yoga, avec intégration du périnée à la respiration, cette méthode permet un renforcement abdominal assurant la protection du rachis et la prévention des troubles de la statique pelvienne.

Contenus

- Comprendre les erreurs de la gymnastique abdominale habituelle, en particulier leurs conséquences sur le périnée et le rachis
- Proposer un renforcement abdominal adapté qui protège le rachis et le périnée.

Délai d'inscription

- 9 février 2012

Prix

les 2 jours

- 320.- CHF pour les membres ASP
- 400.- CHF pour les non-membres ASP

E-mail : fc.heds@hesge.ch

Ou directement sur le site www.hesge.ch/heds

Ou encore rogelia.arias@hesge.ch

Haute école de santé – Genève

Formation continue

Rue des Caroubiers 25

CH – 1227 Carouge

Tél. 022 388 34 97 - Fax 022 388 34 24
