



ATELIER

Comment "bouger" au bureau pour éviter le mal de dos

JEUDI 13 AVRIL
de 8h30 à 10h45
à l'Étincelle Sélestat
avec **Nicolas CASAGRANDE**,
coach sportif et formateur pour l'institut de Gasquet
et **Caroline DALSKI** masso-thérapeute



L'ÉTINCELLE a le plaisir de vous inviter à partager un moment d'échanges autour des thèmes de l'activité physique et du lâcher-prise en entreprise : Prévenir le mal de dos, améliorer la posture au poste de travail, réduire le stress, remobiliser ses équipes...autant de points que nous aborderons et testerons avec notre coach spécialisé Nicolas Casagrande. La masso-thérapeute Caroline Dalski vous présentera les bienfaits de la méthode "Amma assis".



INSCRIPTION ICI /ENTREE LIBRE

www.letincelle-sport.fr