

Les vendredis du Cerf

Soirée découverte sur le thème de la posturo

présentée par Dominique Matthey

Le 9 juin 2017 à 19h30, entrée libre.

J'ai découvert la posturo suite à des problèmes de dos importants. Cette méthode me permet de rester active et de gérer mes maux de dos mais pas seulement.

C'est aussi une aide précieuse pour le sommeil, la fatigue chronique, la confiance en soi, le stress et la dépression.

La méthode apprend à la personne comment fonctionne son système neuromusculaire, les raisons pour lesquelles il dysfonctionne et comment il faut pratiquer pour gérer le problème de façon durable.

