



La marche : source de Vie pour tous

Les pas qui remplissent le cœur et nourrissent le cerveau

Sans bâtons

Conférence et Ateliers pratiques

- Conférence du **docteur Anne Taquet** pour comprendre **que La marche en propulsion est, dès les premier pas,** source **immédiate** d'une meilleure circulation sanguine et par conséquent d'une meilleure alimentation du **cœur** et du **cerveau** ;
et pour ceux et celles qui marchent peu
- Nous verrons que par de **simples mouvements** quotidiens accessibles par tous, car sans efforts ni douleurs, nous améliorons immédiatement nos flux sanguins sources de vie.

Et cerise sur le gâteau on ne prends plus de poids

Prenons en main notre santé globale (holistique) pour nous prévenir des maladies auto-immunes : diabète, Parkinson, Alzheimer.

Conférence et Ateliers pratiques
samedi 2 avril 2022 de 09h30 à 16h00
à la salles des fêtes de Blanot

1. 09h30 à 10h00 : accueil café croissants
2. 10h00 à 11h00 : en visioconférence avec le Docteur Anne TAQUET médecin vasculaire en présence de Madame Marion JEAN formatrice à la méthode et kinésithérapeute
3. 11h00 - 11h30 : questions-réponses
4. 11h30 à 12h30 : début des ateliers pratiques par Marion et son doppler
5. 12h30 à 14h00 : repas partagé
6. 14h00 à 16h00 : reprise des ateliers pratiques

Inscrivez-vous dès à présent auprès de :

L'Association Renforcement Musculaire 03 80 64 14 35 – 07 84 23 77 23

avrilmartine@yahoo.fr

Prix de la journée 30 €