ATELIERS SANTE EN LIGNE

PRENEZ SOIN DE VOUS EN EXERCANT VOTRE CORPS SUIVANT VOTRE PATHOLOGIE.

Un atelier interactif pour chaque pathologie et adapté à votre histoire !

UN COURT QUESTIONNAIRE POUR DÉTERMINER LES EXERCICES QUI VOUS CONVIENNENT EN FONCTION DE VOS PATHOLOGIES:

Votre âge :

Souffrez-vous d'une **pathologie chronique** : hypertension, problèmes cardiaques, hernie discale, hernie ombilicale, vertiges, ou autres ? **Opérations éventuelles** :

Dos : avec ou sans matériel (vis, plaque) **Cou**

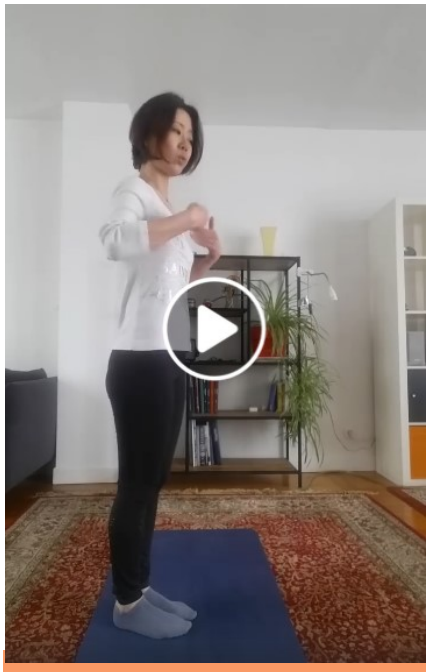
Genou : ligaments, ménisque, prothèse **Hanche** : prothèse

Ventre : précisez opérations **Autres** :

Souffrez-vous de **douleurs particulières** ? Sont-elles constantes, au repos, à l'effort ?

et à quel endroit du corps ? Colonne, épaule, genou, ventre, plexus, tête, hanche,...

Faites-vous régulièrement une **activité physique** ? Si oui, à quelle fréquence?



Li Mei démontrant sur Facebook des exercices simples pour ses patients. Les ateliers en ligne seront eux interactifs.

Un message de Li Mei , ostéopathe, qui vous guidera:

Avec le confinement qui dure, les cabinets de soins en ostéopathie sont toujours tenus de fermer pour éviter tout risque de propagation du virus. Nous espérons une levée de ce confinement dès le 11 mai....affaire à suivre.

Je suis consciente que cette situation n'est pas idéale pour celles et ceux d'entre vous qui souffrez physiquement, moralement.
Sachez que vous n'êtes pas seuls!!!
Je comprends que ce n'est pas facile de faire les exercices chez soi, mais c'est en pratiquant régulièrement que vous serez plus à même de mieux sentir votre corps et d'adapter les exercices à vos limites physiques du jour.

Le plus important est de continuer à bouger, à s'étirer, à se renforcer pour éviter les raideurs et la diminution du tonus musculaire.

Ces ateliers en ligne sont là pour vous y aider !

TARIFS : Cette série d'une dizaine d'ateliers sont intégrés au parcours de prévention de la perte d'autonomie « un voyage en soi et autour de soi » supervisé par le département de l'Oise.

CONTACTS:

limeihuang88@hotmail.com Li Mei Huang-Hebrard, ostéopathe et kinésithérapeute

esprit-shaoyin@orange.fr responsable du programme « un Voyage en soi et autour de soi » https://esprit-shaoyin.com

CONFÉRENCE DES FINANCEURS