

Festi-bio Durtal 26 mai 2009



Test 1 : prise de conscience des appuis plantaires

Conférence «Mal de dos et stress»
Dépistage, soins naturels. Tests posturaux et ostéopatiques. Techniques de stretching, rééquilibrage neuromusculaire, ostéopathie, massages...

Par Guy Roulier auteur de «Le livre du dos» Dangles et «Spécial mal de dos» Edition numérique naturemania.oxatis.com



Test 2 : appui et équilibre sur un pied
Test 3 + exercice : Etirement vertébral
Test 4 : élévation des bras test des épaules



Test 5 : élévation des épaules + rotation externe doigts croisés

Test 6 : Rotation de la colonne cervicale



Test 7 : Test de convergence oculaire



Exercice de décompression vertébrale sur une chaise : à faire à la maison, à l'école, au bureau,