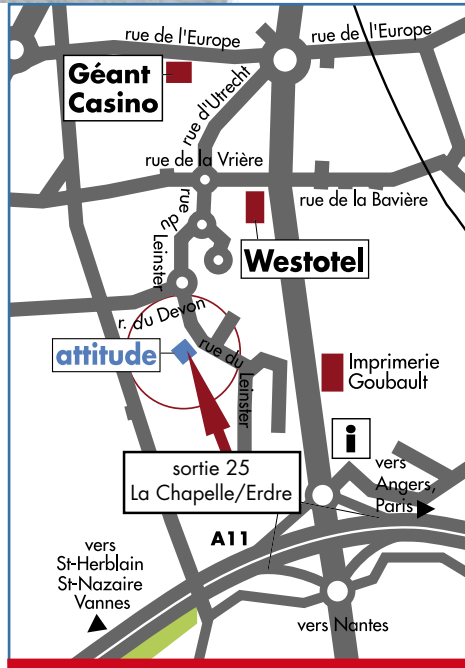




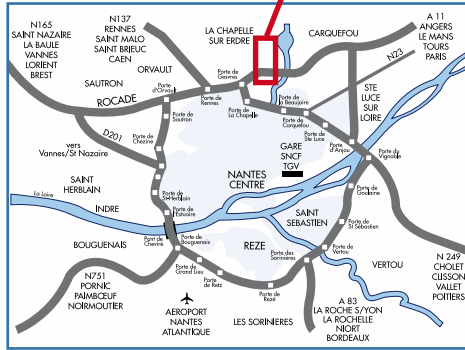
Voilà pourquoi nous avons créé

L'école du dos

Pour prévenir le mal de dos, la première des précautions est d'entretenir sa mobilité et son système musculaire profond car ils tiennent un rôle essentiel dans le maintien et la dynamique de la colonne vertébrale. La sédentarité, quant à elle, affaiblit les muscles et altère la mobilité. C'est pourquoi Form'attitude a créé l'Ecole du dos. Elle s'adresse à des personnes désireuses de mieux connaître leur dos, afin de maîtriser, de réduire ou de prévenir les risques de douleurs liés à un mauvais entretien de la colonne vertébrale. Grâce à cet apprentissage, les personnes pourront ainsi anticiper voire éviter tout mal de dos.



Tramway ligne 2 Arrêt Boissière puis Bus Ligne 86 arrêt Capellia



L'école du dos

Souffrir du dos n'est pas une fatalité !

60, rue de Leinster
44240 La Chapelle sur Erdre
Téléphone : 02 51 127 600
Fax : 02 51 127 605
E-mail : aqua-attitude@santeattitude.fr



www.santeattitude.fr

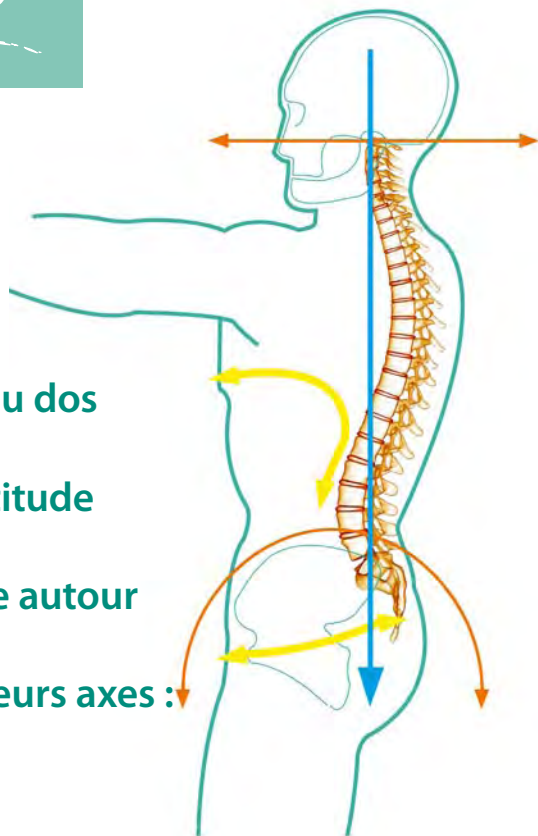
conception Simple Com... 02 40 72 62 25 - 01/08

L'école du dos

Form'attitude

s'articule autour

de plusieurs axes :



■ la **dynamique des diaphragmes** (■ flèche jaune) pour retrouver de la souplesse,

■ L'**harmonie des trois courbures du dos** (■ flèche orange) qui dépend de l'équilibre entre le bassin, le crâne et la mandibule. Il faut travailler sur les muscles profonds et superficiels, dont le rôle est d'assurer la stabilité et la mobilité de la colonne vertébrale.

■ le **repositionnement du centre de gravité** (■ flèche bleu) évite l'accumulation des micros traumatismes discaux lombaires.



L'École du dos Form'attitude est une gymnastique préventive qui s'articule autour de **5 disciplines complémentaires** animées par des kinésithérapeutes et des ostéopathes qui vous feront évoluer en fonction de votre état physique et de votre problématique. **L'école du dos préconise 3 séances par discipline** (à raison d'une séance par semaine). Les exercices insistent plus particulièrement sur la respiration et la qualité de la statique, la tonicité des muscles profonds et la coordination des muscles superficiels. **L'école du dos est accessible avec la carte attitude.**

■ Edurespi

Travail basé sur le contrôle respiratoire et surtout la course diaphragmatique. Il apporte détente et prise de conscience des tensions internes.

■ Gym Souplesse

Travail de libération des tensions internes siégeant au niveau viscéral et perturbant les mobilités diaphragmatiques et l'équilibre général de la statique vertébrale. Travail d'étirement global des fascias sous contrôle respiratoire. Puis remise en jeu dynamique des différentes chaînes musculaires primaires utilisées au cours de la marche.

■ Gym Colonne

Grâce à des étirements en douceur des différentes chaînes musculaires, Gym Colonne vise à améliorer la mobilité articulaire du dos et des ceintures scapulaire et pelvienne.

■ Gym Ballon

Idéal pour le renforcement musculaire profond, la mobilité articulaire, l'assouplissement et la coordination, cette gymnastique ludique utilise de gros ballons 60 cm de diamètre. L'objectif est de trouver et maintenir son équilibre dans différentes positions.



■ Vertical Gym

Dans l'esprit de la méthode Pilates, Vertical Gym a pour objectif de reconditionner le corps en tonifiant les muscles profonds et superficiels. L'amélioration de la posture et le partage entre force et souplesse facilitent l'évacuation du stress et des tensions. Cette solution est idéale pour les personnes sédentaires passant beaucoup de temps en position assise.

L'ensemble des praticiens de l'École du dos Form'attitude est à votre disposition pour tout renseignement. N'hésitez pas à les solliciter !

A bientôt

L'équipe Ecole du dos Form'attitude

— Le saviez-vous ?

- 47% des français déclarent avoir mal au dos... ils n'étaient que 30% en 1980
- 80% des français ont ou auront mal au dos
- Chaque jour, nous inclinons notre dos 1 500 à 2 000 fois !
- 50% des enfants ont mal au dos et parfois dès l'âge de 8 ans
- Le mal de dos représente 13% des accidents du travail chaque année
- 35% des français déclarent avoir souffert d'une lombalgie au cours des 12 derniers mois
- Le mal de dos est la 1^{ère} cause d'invalidité chez les moins de 45 ans

Source : <http://www.caducee.net>