

**STRESS ! MAL AU DOS !  
FATALITE ? PEUT-ÊTRE PAS...**

**Découvrez le  
Stretching postural®**

C'est une technique non dynamique basée sur un ensemble de postures

D'auto-étirements et contractions musculaires soutenu par des Respirations spécifiques.

**VEGENNES**

**A partir du 12 septembre  
Lundi 20h00 - 21h00**

**Salle des associations**

**Une séance offerte**

Renseignements : Chantal Poujade : 06 84 79 84 83



## **A PARTIR DU 12 SEPTEMBRE VAYRAC**

Lundi 09h30 – 10h30

lieu : Foyer Rural

## **PUYBRUN**

Lundi 14h00 – 15h00

Salle des Gardes

## **TAURIAC**

Lundi 18h30 – 19h30

Salle polyvalente (Mairie)

## **VEGENNES**

Lundi 20h00 – 21h00

Salle des écoles

## **MEYSSAC**

Lundi 15 h 45 – 16 h 45

Salle de l'ancienne cantine