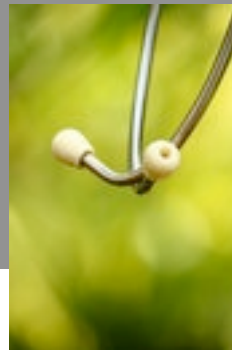


# Sport et bien-être en entreprise



## Cours d'**abdologie** selon la méthode B. de Gasquet



POWERED BY

SANTE NATURE

MIRELLA UNGARO

**Educatrice d'abdologie,**  
Certifiée méthode A.Po.R. B. de Gasquet

**Naturopathe - Nutri-thérapeute**  
**Thérapeute** Dermo-Info-Puncture,  
diplômée Institut Européen de Médecine Naturelle

+32 477 252701

e-mail: [sante\\_nature@hotmail.be](mailto:sante_nature@hotmail.be)



# LES ABDOMINAUX SANTÉ

Technique visant à muscler **les abdominaux profonds**, pour soutenir le rachis, le périnée et le dos.

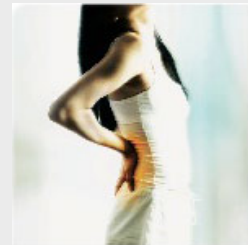
La **respiration** joue un rôle primordial dans le maintien de la vie et d'un bon équilibre physico-émotionnel (gestion des émotions/stress)

Le Docteur Bernadette de Gasquet\* a mis cette méthode au point en se basant sur certaines postures de yoga, et en insérant un travail profond sur le périnée.

La technique enseignée par Santé Nature ajoute aussi un travail **global** sur les muscles afin d'équilibrer tout le corps.

Formée par Sandro Zatta - formateur officiel de la méthode de Gasquet pour le BeNeLux), votre éducatrice vous emmènera en douceur sur le chemin de l'équilibre physique tout en apportant tonus, **soutien musculaire**, meilleur **maintien postural**, rééducation **post-natale**, **relaxation**, indispensables à votre bien-être quotidien.

Concrètement la méthode permet de **diminuer l'absentéisme**, de **prévenir les accidents** de travail en améliorant la posturologie et **d'augmenter la productivité** des collaborateurs en augmentant le bien-être sur le lieu de travail.



MAL DE DOS



FATIGUE AU TRAVAIL



MAUVAISE POSTURE

Correctement soutenu, votre corps reste en bonne santé ...

