



**Santé & Bien-être  
Corps et Culture  
Femmes**



# le **Prévenir** **MAL** de **DOS**

**VENDREDI**  
**16 MARS 2018**  
**de 14h30 à 16h30**  
**au Centre Social et Culturel Lavieu**

**avec Chantal BAROU**  
**de Kiné Santé**

**Echange - Débat - Discussion**



• Pourquoi a-t-on mal au dos ?

• Y-a-t-il des postures à adopter pour prévenir le mal de dos (comment se tenir, se chauffer, travailler, dormir ?) et tous les autres gestes du quotidien ?

• Petits exercices de mise en pratique...

**Rencontre gratuite et ouverte à toutes !**

A 16h30 : partage d'une collation

**CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE**  
**1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44**

Avec le soutien de la Politique de la Ville