



## **Formation Concept BeBalanced!**

**Destinée aux professionnels diplômés :**

**Physiothérapeutes**

**Professionnels en activité physique adaptées (APA)**

**Instructeurs de fitness/santé**

**Un travail du dos en douceur, « comme sur un nuage », entraînant la coordination, la souplesse, pour une posture saine et une colonne vertébrale sans douleur.**

**Contenu :**

**1. Qu'est-ce que le AIREX® Balance-pad Elite ?**

**Utilisation et différents aspects.**

**Premières expériences et sensibilisation pratique avec le AIREX® Balance-pad Elite**

**2. Le dos**

**Posture à l'opposé des mouvements du quotidien.**

**Entraînement en douceur, proprioception, équilibre et mobilité en pratique.**

**3. Renforcement**

**Dynamique et fonctionnel de tous les muscles des pieds à la tête.**

**Prévention et réhabilitation.**

**Théorie et pratique**

**4. Vivre AIREX® Balance-pad Elite en musique**

**En cas d'intérêt pour cette formation, prenez contact avec le secrétariat de Sanasports.**

**Par mail : [info@sanasports.ch](mailto:info@sanasports.ch)**

**Par téléphone : 021 320 22 03**