

Sport Santé Aïkitaïso : Booster votre Santé et Vitalité !

une méthode douce et complète accessible à tous

Cancer et activité physique, le saviez-vous ?

L'activité physique

- Est le seul moyen thérapeutique contre la fatigue liée au cancer
- A un impact positif sur les troubles anxio-dépressifs
- Améliore l'estime de soi
- Diminue les douleurs
- Permet une meilleure récupération de l'épaule
- A un impact positif sur les effets indésirables des traitements hormonaux
- Réduit la mortalité globale (Baisse de 40% dans le cas du cancer du sein)

Grace au Sport Santé Aïkitaïso :

- Améliorez votre souplesse, votre équilibre, votre posture
- Renforcez vos muscles
- Gérez le stress avec la puissance du mouvement

Notre démarche ?

Après un entretien et une évaluation des capacités de la personne, un programme spécifique est proposé. La pratique est adaptée aux capacités de chacun, progressive, et dans un cadre sécurisé et bienveillant, en valorisant les progrès réalisés et la notion de plaisir.

De quoi ai-je besoin ?

- Une tenue de sport confortable, une bouteille d'eau
- Un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de de l'Aïkitaïso dans le cadre du Sport Santé ou une ordonnance Sport Santé permettant la pratique de L'Aïkitaïso.
- Une participation de 10 € vous sera demandé afin de participer au paiement de la licence sportive qui coute 21 € (11 € sera pris en charge par l'association La gourinoise)

En pratique

Le mardi de 10h30 à 11h30 au Dojo des Montagnes Noires, Place du Général De Gaulle Gourin

☎ Contact : 06 30 44 72 61 ✉ Email : douceparenthesegourinoise@gmail.com

Rejoignez-nous pour une expérience unique de Sport Santé !