

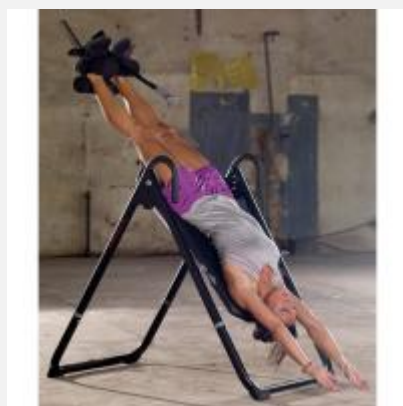
# L'AGENDA des sorties

Retrouvez d'autres idées de sorties sur :  
[www.agenda-des-sorties.com](http://www.agenda-des-sorties.com)



## STOP AU MAL DE DOS

à REZE dans la Loire Atlantique



### ● Sortie Démonstration sportive

- manifestation permanente
- Adresse : Rue M. Monnier,
- Organisateur : MARYSPIRIT
- Ref annonce gratuite : [www.agenda-des-sorties.com/detail.php?id=97801](http://www.agenda-des-sorties.com/detail.php?id=97801)

Je peux vous soulager de vos maux de dos souvent dus à des tensions, surcharges pondérales ou manque de musculature.

La planche à inversion va permettre à vos disques intervertébraux de se libérer de la pression qui s'exerce entre eux et va permettre aux substances liquide de mieux circuler.

La position tête en bas améliore l'irrigation sanguine et l'approvisionnement en oxygène.

Associé à quelques abdominaux et renforcements musculaire vous serez soulager dès la fin de la séance et vous sentirez que vous vous êtes allongé de plusieurs centimètre.

Réserver votre séance de 40 minutes sur la planche à inversion.

[Abonnez-vous à notre Newsletter et recevez chaque semaine le programme des manifestations de REZE pour les 8 prochains jours](#)

### Coordonnées GPS

Lat. : 47°11'29.75"N

Lng : 01°34'10.35"O