

Notre approche posturale est un enseignement de 7 concepts posturaux précis qui a pour but d'éliminer les douleurs à travers un renforcement et une meilleure santé de votre posture et de votre musculature. Il est offert en séance individuelle, mais aussi en cours de groupe (services remboursables en physiothérapie dans les deux cas).

En effet, pour les douleurs au dos, cou/épaules, genoux/hanches, ce programme est disponible à moindre coût (40\$) dans nos classes de Pilates en jaune (voir l'horaire ci-joint), en groupe de 6 participants maximum. Nos cours santé et contrôle sont construits pour éliminer les douleurs. Nous vous enseignerons comment créer une musculature appropriée et équilibrée. Notre enseignement du placement postural optimal vous aidera à prendre le contrôle de vos douleurs.

**Voici la marche à suivre du programme Postural pour les cours en groupe :**

1. Vous devez faire une évaluation posturale initiale auprès d'un de nos physiothérapeutes pour valider votre admissibilité (90\$ avec un PHT).
2. Il vous faudra suivre les recommandations du physiothérapeute si des traitements supplémentaires sont nécessaires avant de joindre les cours de groupe.
3. Vous devrez vérifier auprès de votre assureur que vous possédez une couverture pour les thérapies en réadaptation physiques (TRP) qui sont membres de l'ordre professionnel de la physiothérapie et qui enseignent la majorité de nos cours de groupes.
4. Après 8 à 10 cours de groupe (ou un délai maximal de 3 mois), il sera nécessaire de planifier une réévaluation posturale en séance individuelle de physiothérapie (75\$ avec un TRP ou 90\$ avec un PHT).

Pour terminer, pour participer au programme postural il est important de :

- ❖ Ne pas présenter de contre-indication à l'exercice.
- ❖ Ne pas avoir de douleur aiguë pouvant être augmentée par l'exercice.
- ❖ Ne pas avoir de blessure aiguë affectant une autre région du corps.

Si vous souhaitez de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter.