

Le programme de physiothérapie en approche posturale est un enseignement de 7 placements posturaux précis qui a pour but de diminuer les douleurs grâce à un renforcement de votre musculature, une amélioration de votre posture et ainsi de votre santé. Il est offert en séance individuelle, semi-privé mais aussi en cours de groupe (*services remboursables en physiothérapie dans les 3 cas*).

En effet, pour les clients qualifiants, ce programme est disponible à moindre coût (40\$) en classes d'exercices Pilates en groupe qui s'appellent Contrôle. Les classes identifiées en jaune sont offertes par un technologue en physiothérapie (TRP) et celles en orange sont enseignées par un Physiothérapeute (PHT) ([voir l'horaire](#)). Nos classes d'exercices en groupe ont un maximum de 6 participants. Les disponibilités étant limités nous ne pouvons garantir aucune plage horaire. Il est de votre responsabilité de vérifier les disponibilités et prévoir vos réservations en avance afin de profiter au maximum de notre programme unique au Québec.

Voici la marche à suivre du programme d'approche posturale :

1. Vous devez faire une évaluation auprès d'un de nos physiothérapeutes pour valider votre acceptation dans notre programme d'approche posturale (105\$ avec un physiothérapeute).
2. Il vous faudra suivre les recommandations du physiothérapeute si des traitements en privés supplémentaires sont nécessaires avant de joindre les cours de groupe.
3. Si vous avez des assurances qui remboursent la physiothérapie, il faut toutefois vérifier auprès de l'assureur s'il rembourse les TRP (technologue en physiothérapie). Si votre compagnie d'assurance est Desjardins, Industrielle Alliance, La Capitale ou SSQ, vous êtes remboursés pour les TRP. Si votre compagnie ne figure pas dans cette liste il faut vérifier directement avec eux (exemple : Vanessa Chartier, T14231).
4. Il sera nécessaire de planifier un bilan en séance individuelle de physiothérapie (90\$ avec un TRP ou 105\$ avec un PHT) maximum 6 mois suivant votre admissibilité aux cours de groupe du programme en approche posturale.

Pour terminer, pour participer au programme 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.