



## EVALUATION DE VOS MUSCLES & DE VOTRE POSTURE

MEHERNAAZ DUGAST ROUILLE

MEHERNAAZ EST ACCRÉDITÉE PROFESSEUR DE HATHA YOGA, COACH PRIVÉE ET SPÉCIALISTE EN RÉHABILITATION DES DOULEURS DU DOS, DE LA NUQUE ET EN CORRECTION POSTURALE. ELLE S'EST FORMÉE AU ROYAUME-UNI, AUX USA, EN AUSTRALIE ET EXERCE DEPUIS PLUS DE 20 ANS.

ELLE SOUHAITE APPORTER A CHACUN LA CONNAISSANCE DE SA PROPRE MUSCULATURE EN FAISANT LES TESTS QUI DETERMINERONT EXACTEMENT QUELS MUSCLES SONT SERRES ET FAIBLES, ET APPORTERA UN REEQUILIBRE DES MUSCLES ET UNE MEILLEURE POSTURE. A LA FIN DES TESTS, VOUS RECEVREZ UNE EXPLICATION DES RESULTATS.

LE BUT:

1. REEQUILIBRER LES MUSCLES QUI SONT DESEQUILIBRES A CAUSE DU SPORT, LA VIE SEDENTAIRE, ETRE TROP ASSIS, ETC. UN BESOIN POUR TOUS.
2. PREVENIR ET GUERIR LES DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES.

### TARIFS EN SEANCE INDIVIDUELLE:

EVALUATION (DUREE 2H) : CHF 250.-

COURS POUR LA SUITE (DUREE 1H) : CHF 130.-

UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS

LAUSANNE PALACE

GRAND-CHÊNE 7-9 – 1002 LAUSANNE – SWITZERLAND

T +41 21 331 31 61 – [SPA@LAUSANNE-PALACE.CH](mailto:SPA@LAUSANNE-PALACE.CH) – LAUSANNE-PALACE.CH