



La Santé en Ligne

La Santé en Soi, Centre chiropratique holistique - 819 791-1337

#1 - été 2010

Bienvenue!

Bonjour,

La Santé en Soi est fière de lancer son Info-Lettre saisonnière ! Vous y trouverez le calendrier des Ateliers-Santé gratuits, des astuces-santé, les activités de La Santé en Soi ainsi que les nouveautés à notre centre.

Merci de partager cette lettre avec votre entourage!

Charles Lagacé et Marie-France F.Talbot
Docteurs en chiropratique

Astuce-Santé

L'hydratation :

L'été est arrivé ! La température chaude aussi... Être bien hydraté est important pour la santé, c'est pourquoi il est important de boire beaucoup d'eau (1,5 à 2 litres, par une journée tiède où l'on ne fait pas de sport). La quantité doit augmenter lors d'activité physique, de température chaude ou lors de la prise de café ou d'alcool, qui sont diurétiques.

Ateliers-Santé - Été 2010

Les ateliers ont lieu à nos bureaux, le mercredi, à 19h. Les ateliers sont gratuits et ouverts à tous.

Bienvenue!

Juillet

14: La respiration, pour souffler les tensions

28: Une grossesse en santé

Août

11: L'ergonomie du poste de travail

25: Sac à dos et boîte à lunch

Du nouveau pour l'été !

Pour vous remercier de partager votre expérience avec vos proches, nous vous offrons une rencontre sans frais à chaque personne qui mentionne votre nom sur le formulaire.

Publications

Vous pouvez lire vos chiropraticiens :

- [dans le mot du président de la chambre de commerce de Fleurimont](#)

- [dans le webzine des Mamentrepreneurs](#)

- [sur Plogg.ca](http://sur.Plogg.ca)

Vous pouvez aussi nous suivre sur [Facebook](#), [LinkedIn](#) et [Twitter](#)

La Santé en Soi
Centre chiropratique
holistique
714, rue King Est #210
Sherbrooke, J1G 1C4
819 791-1337

Vos docteurs en chiropratique



Dr Charles Lagacé
chiropraticien



Dre Marie-France F. Talbot
chiropraticienne

Dr Lagacé et Dre Talbot s'intéressent particulièrement à la santé des familles. Leur approche personnalisée et leur contact humain en font des personnes ressources dans le domaine des soins aux bébés, aux enfants et aux femmes enceintes. Ils sont donc à l'aise d'accueillir des personnes de tous les âges.

- Gradués de l'Université du Québec à Trois-Rivières en 2009
- Formation post-doctorale spécialisée en suivi de femmes enceintes, de bébés et d'enfants de l'ICPA
- Certifiés en technique Webster (favorise le positionnement idéal du bébé dans le ventre de la mère)
- Formations complémentaires en Intégration Bio-Géométrique (BGI)
- Formation complémentaire en traitement des tissus mous (muscles, ligaments, tendons)

La chiropratique

« Le docteur du futur ne prescrira pas de médicament, mais intéressera ses patients aux soins de la charpente humaine, à l'alimentation, à la cause et à la prévention de la maladie. »
Thomas A. Edison (1847, 1931)

La chiropratique vise le fonctionnement optimal du corps humain. Nous travaillons avec le corps en entier, mais portons une attention particulière à la colonne vertébrale et au système nerveux. Puisque le système nerveux régit chacun de nos mouvements, chacune de nos sensations et chacun de nos organes, son bon fonctionnement est primordial pour avoir une santé optimale.

Le docteur en chiropratique est une excellente personne à consulter pour obtenir de l'information sur la santé, pour des soins d'optimisation de la santé (prévention) ainsi que pour la plupart des douleurs aux muscles et aux articulations et plusieurs autres symptômes.

www.lasanteensoi.com

Pour se désinscrire, envoyez un courriel à info@lasanteensoi.com avec pour sujet "désinscription"
Vous recevez ce courriel car vous nous avez donné votre adresse à l'une de nos activités ou car vous vous êtes inscrit sur la page d'accueil de notre site.