

Vous pouvez aussi consulter l'info-lettre à l'adresse suivante : [http://www.lasanteensoi.com/crbst\\_21.html](http://www.lasanteensoi.com/crbst_21.html)



# La Santé en Ligne

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

Bienvenue

Bonjour,

L'été est déjà bien entamé, c'est pourquoi il nous faut penser à la saison prochaine et lancer notre calendrier des Ateliers-Santé pour l'automne.



Aussi, nous avons le plaisir de vous annoncer que nous avons reçu notre certification pour la technique Webster. Cette technique s'adresse aux femmes enceintes et favorise le positionnement idéal du bébé (la tête en bas) en enlevant les tensions au niveau du bassin.

Merci de partager cette lettre avec votre entourage!

Dr Charles Lagacé et Dre Marie-France F.Talbot  
chiropraticiens

Astuce-Santé

### **Le mouvement :**

Le mouvement est très important pour le corps. Il contribue au bon fonctionnement de tous les systèmes du corps, dont le système nerveux.

Il est donc sage de s'assurer d'avoir bougé toutes nos articulations et fait travaillé tous nos muscles à tous les jours.

Que ce soit un entraînement en gymnase, des étirements, du yoga, une routine d'exercices à la maison, ou toute autre activité, vous en sortirez gagnant.

Calendrier des Ateliers-Santé

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

### **Août**

25: Sac à dos et boîte à lunch

### **Septembre**

8: Les maux de tête et les migraines

22: Le portage : "Maman Kangourou" et autres

### **Octobre**

6: Premier anniversaire de La Santé en Soi !  
(détails à venir)

20: Ergonomie du poste de travail

### **Novembre**

3: Préparer son corps pour l'hiver

17: La respiration, pour souffler les tensions

### **Décembre**

1: Introduction à l'alimentation vivante et à la germination

#### **Nouveauté**

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](#) ou sur  
[IciFleurimont.com](http://IciFleurimont.com)

- [dans le webzine des  
Mamentrepreneures](#)

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

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

Vos docteurs en chiropratique



Dr Charles Lagacé  
chiropraticien



Dre Marie-France F. Talbot  
chiropraticienne

Dr Lagacé et Dr 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 du doctorat en chiropratique 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 complémentaire 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.

**La Santé en Soi**

Centre chiropratique holistique  
714, rue King Est, suite 210  
Sherbrooke (Qc) J1G 1C4

819 791-1337

[info@lasanteensoi.com](mailto:info@lasanteensoi.com)

[www.lasanteensoi.com](http://www.lasanteensoi.com)



Pour se désinscrire, envoyez une courriel à [info@lasanteensoi.com](mailto: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.