

08.10.2007 – 08:30 Uhr

Journée nationale de la Santé de l'Ecole-club, le 20 octobre 2007

Zürich (ots) -

Stress, surpoids, burnout
tournent

autour de la santé dominent la discussion publique. LEcole-club Migros répond à ces préoccupations en organisant la Journée nationale de la Santé. Le 20 octobre 2007, l'École-club Migros invite le public à 34 endroits différents à venir découvrir des cours de promotion de la santé.

LEcole-club Migros propose depuis peu, à l'enseigne d'un « supplément de santé », quelque 25 cours dans les domaines du mouvement, de l'alimentation et de la détente. Toutes les offres avec un supplément de santé agissent positivement sur la santé au niveau musculature, cœur et circulation, posture, équilibre psychique, ou encore optimisation du poids corporel.

Mais comment savoir, parmi 25 cours avec supplément de santé, lequel convient le mieux ? La Journée nationale de la Santé offre une occasion de le découvrir, gratuitement et sans peine. L'offre s'adresse aux adultes motivés qui veulent faire quelque chose de précis pour le maintien de leur santé et l'amélioration de leur qualité de vie ; aucune connaissance préalable n'est requise. Des cours de test se dérouleront en continu de 10 à 15 heures, et chacun pourra s'y joindre à volonté.

Les cours sur les thèmes du mouvement, de l'alimentation et de la détente aident les participants à vivre sainement et à se sentir mieux à tous égards. Ces cours sont orientés vers une amélioration durable de la santé et du bien-être, car chaque participante, chaque participant reçoit une notice qui lui permettra de poursuivre les exercices à domicile. De sorte qu'il ou elle maîtrisera désormais plus facilement les défis quotidiens, avec plus de plaisir et d'énergie. Au premier plan figure donc une amélioration, sur un mode ludique, de la qualité de vie, sous la devise : au service de votre santé, pour plus de vie.

Journée nationale de la Santé powered by actilife
Samedi 20 octobre 2007, 10 - 15 h
34 Ecoles-club dans toute la Suisse

Inscription / information : www.ecole-club.ch, 0844 844 900

Contact :

Andrea Ming, responsable de projet Wellness & Sport
Coordination des Écoles-club
044 277 20 27
andrea.ming@mgb.ch