

*"Après l'opération d'une hernie discale, je me suis tourné vers la Gymnastique Holistique. C'est pour moi le moyen d'arriver à trouver une détente et un étirement qui apportent du confort à mon dos. La longueur partout dans mon corps me permet de retrouver des équilibres que je pourrais sinon négliger dans ma vie de tous les jours."*