

# Ambassadeur Forever

“ La vie est un livre, si on ne voyage pas,  
on n'en écrit qu'une page ”

St- Augustin, Philosophe



## Le bon tuyau aux Ambassadeurs...

ERGOTONIC



**Lambert Hô**  
Partenaire Relaxation

### NE PLIEZ PAS DEVANT LE MAL DE DOS !

“ Mauvaise posture de travail, manque de tonus musculaire, matelas inadaptés ou même surcharge pondérale mettant les vertèbres à l'épreuve : les causes du mal de dos sont nombreuses. Si le repos allongé, les massages et bains chauds peuvent calmer la douleur, mieux vaut prévenir que guérir.

Voici donc un exercice d'étirement à pratiquer régulièrement : assis bien droit sur une chaise, mains sur les cuisses, élevez la tête - le regard horizontal- comme pour vous grandir, tout en abaissant les épaules. Rentrez le ventre et maintenez quelques secondes. Recommencez entre 3 et 10 fois par jour.



Retrouvez les conseils de monsieur Lambert Hô d'Ergotonic,  
partenaire relaxation de Suitehotel sur [www.ergotonic.net](http://www.ergotonic.net)

**Vous aussi, faites-nous partager vos témoignages, vos expériences sur**  
[suitehotel@suite-hotel.com](mailto:suitehotel@suite-hotel.com)