

# Michèle Kozina-Beaudet

*Ostéopathe, D.O. (Diplômée en Ostéopathie) et entraîneur certifiée de Gym sur Table Thérèse Cadrin-Petit, posture et entraînement*

Entre la pratique de la nage synchronisée ou celle de la gymnastique acrobatique, Michèle Kozina-Beaudet est une athlète née. Après presque dix ans d'entraînement intensif, elle remarque les déséquilibres musculo-squelettiques engendrés par la pratique de la gymnastique acrobatique et les corrige par la pratique de la Gym sur Table Thérèse Cadrin-Petit, posture et entraînement. Convaincue de l'efficacité de cette méthode, elle termine sa formation en 2007 et l'enseigne à Montréal depuis cette date.



Fascinée par la mécanique du corps humain et la capacité d'autorégulation de ce dernier, Michèle étudie l'ostéopathie au Collège d'Études Ostéopathiques de Montréal (CEO) et obtient le titre de D.O. en 2021, après avoir complété sa thèse portant sur le soin ostéopathique hypopressif et la constipation. Elle croit fermement à l'efficacité d'une approche multi-disciplinaire afin d'optimiser le bien-être de ses clients et utilise ses connaissances en rééducation posturale pour compléter les soins ostéopathiques.

## **Approche pour les soins et l'entraînement postural**

Nos services d'ostéopathie (D.O.) utilisent des techniques manuelles douces pour soulager les douleurs musculaires et articulaires, les maux de dos, les tensions cervicales, les migraines et bien plus encore. Nous croyons à une approche Holistique de la santé pour restaurer l'équilibre naturel du corps. En complément, nos programmes d'entraînement postural aident à corriger les déséquilibres posturaux, renforcent les muscles faibles et améliorent la posture globale. Nos méthodes personnalisées visent à prévenir les blessures liées à la posture et à favoriser un mode de vie actif et sain.

Contactez-nous dès aujourd'hui pour commencer votre parcours vers une meilleure santé, un corps équilibré et un bien-être optimal.

Pour prendre rendez-vous

Courriel: [osteomkb@gmail.com](mailto:osteomkb@gmail.com)

Téléphone: 514-240-4128

Site: [www.gorendezvous.com](http://www.gorendezvous.com)

Deux bureaux pour vous servir

Ostéopathie et Entraînement Postural Michèle Kozina-Beaudet

Clinique Vitalité, dans Rosemont

4401 Rue Saint-Zotique E, Montréal, QC H1T 1L8

Ostéopathie et Entraînement Postural Michèle Kozina-Beaudet

Centre Holistique l'Espace Bleu, Plateau Mont-Royal

5298 St Laurent Blvd, Montréal, Québec H2T 1S1

De même que Studio de Gym sur Table - Entraînement postural

266 rue Laurier Est, Montréal, Québec, H2T 1G3