



SLOW *Training*

CHAÎNE VIDÉO

Les productions originales de ce site sont offertes gratuitement au grand public. La MISSION PERSONNELLE que c'est donnée Éric Blais par l'extension professionnelle de la VISION du mouvement SLOW TRAINING est celle de partager au plus vaste auditoire possible sa passion pour l'exercice physique et la santé globale en générale. D'où le choix de rendre cette chaîne vidéo gratuite.

Le mouvement, c'est la vie. Une respiration, un pas et une répétition à la fois.

QUESTIONS ET SERVICES

Vous avez des questions spécifiques sur les exercices répertoriés de cette chaîne afin de personnaliser vos entraînements? Vous désirez investir sur votre développement en santé globale? Votre objectif est de maximiser vos gains tout en minimisant les risques potentiels de vous blesser ?

N'hésitez plus et prenez rendez-vous maintenant. 514.544.8663. INFO@SLOWTRAINING.CA

COMMENTAIRES CONSTRUCTIFS

Si vous avez des commentaires constructifs quant au CONTENANT ET AU CONTENU DES VIDÉOS de cette chaîne n'hésitez pas à m'en faire part. Ceci me permet d'améliorer sans cesse mes capacités à transmettre l'information comme éducateur physique et guide lors d'interventions en personne au studio, à domicile et/ou en ligne. Mais également lors de la création de vidéos.

AVERTISSEMENT

Avant d'entreprendre un programme d'exercice physique, il est fortement recommandé de consulter un médecin et/ou tout autre professionnel qualifié pour s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indications absolues et/ou relatives pour sa santé globale en lien avec une pratique physique plus ou moins intensive.

Slowtraining.ca et/ou **Éric Blais** ne sont pas responsables quant aux risques liés à la pratique d'une activité physique ou à la réalisation des exercices présentés sur cette chaîne. Certains mouvements et/ou conseils prodigués peuvent ne pas convenir à certains participants/es.

L'individu est entièrement responsable de voir à sa santé globale et de faire le choix d'entreprendre ou non sans supervision l'un ou plusieurs des mouvements et/ou séquences d'exercices démontrés et ce en toute connaissance de cause en lien avec les bénéfices positifs potentiels ainsi que les possibles risques de blessures.

Éric Blais ou slowtraining.ca ne peuvent en l'occurrence être tenus imputables ni garantir les résultats selon les objectifs du pratiquant/e en découlant ou non.

Sachez enfin que certaines des **RECETTES** peuvent **NE PAS** convenir aux gens ayant des allergies alimentaires (noix, gluten et autres).

Je vous souhaite la santé, du plaisir et de belles découvertes en mouvement.

Chaleureusement,

Éric