



Le Stretching Postural® à la portée de tous !



Soulager et atténuer les problèmes de dos.
Compenser les effets du stress
Réguler le tonus
Améliorer le schéma corporel
Compléter la préparation sportive
Réveiller les muscles profonds et associer tonicité et souplesse
Développer sa concentration

Que du bonheur et ça démarre à

Chens sur Lemman, salle l'Otrement, à partir du 1^{er} septembre 2017 :

Cours Collectifs

MARDI 18H 19H

JEUDI 19H30 20H30

Enseignante Licenciée : Thérèse Genand

Les 2 premières heures de cours sont gratuites.

Inscription à l'année : 270 euros (arrangement possible pour paiement)

Inscription 2iem cours à l'année : 130 euros

Carte de 10 cours : 100 euros (à utiliser dans le trimestre)

Assouplissement et renforcement tout à la fois, le **Stretching Postural** alterne les étirements lents et progressifs et les contractions musculaires. Bien différents du stretching pratiqué dans les clubs de gymnastique, ces étirements tiennent compte de la globalité du corps et visent particulièrement les muscles profonds dits « posturaux ». Ils engagent le centre du corps.

Le stretching postural est une activité « psycho-corporelle », le pratiquer engage la personne dans sa totalité.

C'est une méthode rigoureuse qui prépare à toutes les activités physiques.

Vous apprenez à pratiquer votre sport favori, à soulever des charges lourdes, à repeindre votre plafond ou à surfer sur internet, sans vous faire mal au dos.

Le **Stretching Postural®** a été créé par Jean Pierre Moreau (1938-1988) Kinésithérapeute du sport de haut niveau et novateur. La discipline reste bien vivante grâce à Laurence Moreau, sa fille (Kinésithérapeute), Lionel Barbier (podologue, posturologue) qui transmettent la méthode avec enthousiasme et compétence, tout en continuant la recherche <http://www.stretching-postural.com/>