

STRETCHING POSTURAL

UNE MÉTHODE STATIQUE BASÉE SUR LES ÉTIREMENTS ET LA RESPIRATION

ATELIER PRATIQUE 1H (15P MAX)

MÉTHODE EFFICACE, À BASE D'ÉTIREMENTS ET DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES ASSOCIÉS À DES RESPIRATIONS SPÉCIFIQUES.

CHAQUE EXERCICE CONSTRUIT PROGRESSIVEMENT ET LENTEMENT, VOUS FERA DÉCOUVRIR VOTRE MUSCULATURE PROFONDE (POSTURALE), VOUS FERA PRENDRE CONSCIENCE TOUT À LA FOIS DE VOS SOUPLESSES ET DE VOS RAIDEURS MUSCULAIRES (CE QUE L'ON APPELLE « LE SCHÉMA CORPOREL »).

LES MUSCLES SONT ÉCHAUFFÉS, PRÉPARANT AINSI LE CORPS À FAIRE FACE À DES SITUATIONS POUVANT ENTRAÎNER DES ACCIDENTS MUSCULO-TENDINEUX.

DES POSTURES SIMPLES ET UNE RESPIRATION CONTRÔLÉE POUR SE RECHARGER EN ÉNERGIE ET EN MIEUX-ÊTRE

BIENFAITS :

- SOULAGE LE MAL DE DOS
- AMÉLIORE LA TONICITÉ, LA SOUPLESSE & LA LIBERTÉ ARTICULAIRE
- MEILLEURE GESTION DU STRESS
- ÉQUILIBRE DU CORPS & DE L'ESPRIT

