

Stretching Postural[®]

ÉTIREMENTS

TONICITÉ

AMPLITUDE

ASSOCIE équilibre et souplesse

SOULAGE et atténue les
problèmes de dos



REVEILLE les muscles profonds



AMELIORE le schéma corporel



REDUIT les effets du stress

MUSCLE de l'intérieur vers
l'extérieur



FREDERIQUE BEAUPERE

06 71 63 86 93

beauperefred@gmail.com



Qu'est-ce que le Stretching Postural[®] ?

Méthode Jean-Pierre Moreau

C'est une technique corporelle ouverte à toutes et à tous, basée sur la construction progressive de postures, de contractions et d'étirements musculaires, associés à une respiration spécifique dont le but est de favoriser une régulation tonique.

Sa pratique permet un renforcement des muscles profonds et harmonise la tonicité globale du corps. Le cours commence debout et termine couché au sol.

Le stretching postural[®] permet donc un rééquilibrage musculaire qui tient compte des capacités de chacun, selon sa morphologie, ses capacités physiques et ses éventuelles pathologies.

Plus de souplesse, d'équilibre, de tonicité, de liberté articulaire, un dos plus droit, fiable & musclé. Vous prenez conscience de votre corps et le ressentez rapidement (6 semaines) dans votre vie quotidienne. Vous prenez de meilleures habitudes posturales.