

# STRETCHING EN POSTURE

**Monique Rivet**

Educatrice sportive

Formations sport santé

Stretching Postural, méthode Dr B. De Gasquet



Lundi 18h30 à 19h30

Mardi 19h à 20h Stretch' Relax

Jeudi 18h00 à 19h00

**Envie de décompresser, évacuer le stress, libérer les tensions du dos, s'assouplir...**

**Les cours sont Basés sur la méthode du Dr B. De Gasquet**

**Les postures sont adaptées aux capacités de chacun, dans la rigueur du placement.**

S'assouplir, augmenter la mobilité articulaire.

Tonifier la musculature profonde : proche du squelette et responsable de l'attitude et du maintien du corps.

Ressentir, être à l'écoute de ses limites et les repousser.

Évacuer les tensions physiques, le stress, amener la détente.

Trouver du plaisir à s'étirer en conscience corporelle.

Compléter une activité physique : échauffement ou récupération pour optimiser les performances.

Harmoniser corps-mental, sensation de confort intérieur, bien être corporel.

Inspirer, expirer : amélioration de la respiration, meilleure amplitude thoracique.

Nuancer « étirer-détendre » facilite la gestuelle et le lâcher prise.

Gagner en aisance corporelle, équilibre et coordination.

## Stretch' Relax'

Tout en douceur, les **Étirements**, le **Stretching en Posture**, d'intensité modérée, avec le soutien de la **Respiration**, vous aident à installer souplesse et liberté de mouvement pour votre **bien être**.