

A partir de 14 ans.

STRETCHING POSTURAL



DESCRIPTION DE L'ACTIVITE

Mis au point au milieu des années 1960 par Jean-Pierre Moreau, un kinésithérapeute qui a travaillé auprès d'athlètes de haut niveau, le Stretching Postural® convient à un grand nombre de personnes : femmes et hommes de tous âges, sportifs ou non.

Cette technique, grâce à des étirements, permet de renforcer la musculature profonde, d'assouplir le corps et de travailler sa posture, en particulier celle du dos.

À mi-chemin entre le Pilate et le Yoga, le Stretching Postural® laisse libre cours à l'interprétation des sensations et des émotions pour agir sur de multiples fonctions organiques, Une pratique où corps et esprit travaillent de concert pour mieux prévenir et soulager nombre de douleurs : cervicales, lombaires... et vous apporter du bien-être au quotidien.

Prévoir une tenue souple.

PROFESSEURE ET HORAIRE

Elisabeth ZEPPARELLI

Jeudi : 19h45-20h45

LIEU

MJC/Centre social, salle de Danse

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Cotisation : de 161.15 € à 293 € selon quotient familial (prévoir avis d'imposition 2018 sur les revenus 2017).
- Adhésion obligatoire : individuelle obligatoire de 14 € ou «famille» 37 € (valable 1 an du 01/09/19 au 31/08/20).
- Réduction : 15% dès la deuxième inscription dans le même foyer fiscal sur l'activité.