

# STRETCHING POSTURAL

La méthode Stretching Postural est l'oeuvre de [Jean-Pierre MOREAU](#), kinésithérapeute à l'Institut National des Sports et entraîneur d'athlètes de haut niveau depuis 1960 et disparu en 1988.

Le Stretching Postural a pour but essentiel de favoriser une régulation tonique grâce à des étirements volontaires et des contractions musculaires profondes.

Le Stretching Postural® est né d'une intuition qui devait se confirmer quelques années plus tard, de la prédominance des muscles de l'attitude et du maintien sur les muscles dynamiques.

C'est une méthode statique globale de rééquilibrage musculaire tenant compte de l'individu. Chacun s'y adonne avec ses aptitudes et limitations de souplesse et de tonicité. Associé à une respiration spécifique, il se pratique sans aide extérieure selon son potentiel articulaire et musculaire. Le but est d'effectuer très progressivement des contractions et des étirements pour améliorer et renforcer la musculature posturale inconsciente, en toute sécurité.

Quels vont en être les bienfaits ?



Le

Le stretching va renforcer vos muscles posturaux et agir sur votre attitude et votre maintien. Vous apprendrez à connaître et découvrir vos propres tensions nerveuses et musculaires. Un contrôle respiratoire permanent vous permettra de gérer au mieux votre état physique et mental.

## SEANCE D'INITIATION

**MARDI 17 JUIN**

**18H30-19H30**

**SALLE DE DANSE**

**RUE DES DEPORTES**