

ASSOCIATION GYM TONIC/DOUCE

Mouans-Sartoux

Stretching Postural

Respiration, sensations, regulation,



« la maîtrise du mouvement doit commencer par l'étude approfondie et patiente du corps immobile » JP MOREAU fondateur de la méthode

PRESENTATION DE LA METHODE

Le stretching postural est une **méthode douce** qui engage tout le corps dans un processus de recherche et de découverte des possibilités de chacun à ce mouvoir. Cette discipline vise à **l'amélioration du mouvement** en agissant sur la musculature posturale, système musculaire profond et inconscient qui régule notre posture au quotidien.

Grace à une savante complémentarité **d'étirements purs** et de **contractions musculaires profondes**, le stretching postural agit sur de multiples fonctions organiques et répond à des exigences corporelles.

La méthode est **précise et rigoureuse**:

Pour une séance collective d'une heure je vous propose 6 postures différentes, 3 debout et 3 au sol, qui sont chacune répétées 3 fois.

Une oxygénation régulière est menée par une respiration spécifique nommée *la petite respiration* essentielle à la bonne exécution d'une posture.

La réalisation complète d'une posture, avec toute l'énergie maximale engagée, ne peut se dérouler idéalement qu'accompagnée et guidée par des commandes verbales justes et précises qui motivent le pratiquant à aller jusqu'au bout de la posture; pour cela je vous guide dans votre pratique avec des **mots clés** qui viennent échelonner la construction d'une posture et vous stimuler dans votre démarche.

LES ATOUTS DU STRETCHING POSTURAL

- Renforcement des muscles posturaux
- Méthode préventive liée aux pathologies traumatiques ou chroniques
- Connaissance et compréhension de son corps, avec une meilleur gestion de son énergie et une gestuelle mieux ajustée
- Amélioration de la respiration et lutte contre le stress

LE STRETCHING POSTURAL: POUR QUI? POURQUOI?

POUR QUI?

Tout public: enfants, adolescents, adultes

S'adresse aussi bien aux « raides » qu'aux « souples » puisque chaque personne pratique en fonction de son potentiel, de ses possibilités

POUQUOI?

- Répondre à un soucis de meilleure **santé mentale et physique**
- Lutter contre la sédentarité, **raideurs** des articulations et **fonte musculaire**
- Lutter contre les contraintes liées au travail et à la **vie moderne**:
Travail statique, physique, amenant du stress
- Prolongation et complémentarité d'une **rééducation**
- **Préparation** et **récupération physique** pour les sportifs

LES CONDITIONS DE PRATIQUE:

Cours collectifs
Vêtements confortables
Pieds nus

ENCADREMENT:

GUALDA Marie-Laure, diplômée en licence STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives) et en stretching postural (licence de marque)
ALLEMAND Véronique, diplômée du BEEGDA (brevet d'état d'éducation gymnique et disciplines associées) et en stretching postural (licence de marque)

Site : <http://club.sportsregions.fr/gymtonicdouce/>

Email : gymtonicdouce@gmail.com

Tel : 09.81.44.07.75 et 06.16.62.13.08