

## Nouveau à La Varangue : des cours de stretching postural !



Nouveau à La Varangue : des cours de stretching postural !

**Rééquilibrer le corps, dénouer les tensions musculaires et tonifier en profondeur, ce sont les bienfaits du stretching postural à mi-chemin entre le Pilates et le yoga.**

Très complète, cette discipline allie tonification, étirements et relâchement musculaire pour une sensation immédiate de bien-être.

On doit cette forme de gymnastique à Jean-Pierre MOREAU, kinésithérapeute français à l'Institut National des Sports.

Elle est accessible à toutes et à tous.

Les bénéfices de la méthode : des muscles toniques, des articulations plus mobiles, un meilleur maintien, et donc une diminution des douleurs du dos, plus un effet antistress lié au travail de la respiration.

Les résultats sont rapides, les effets sont durables.

**Les séances se déroulent à la Varangue (près des arènes) le jeudi de 16 heures à 17 heures.**

**Pour tout renseignement appeler Thierry au 06.10.84.56.38**

