

Art et mouvement

Cours découverte de stretching postural



Art et mouvement

SAMEDI 21 JUIN A 11H00,

© Méthode Jean Pierre Moreau , À LA SALLE L'ISLE EN MOUVEMENT, 80 bis, route de Ségoufielle

Cette activité gagne à être connue, et surtout pratiquée !

Tonification des muscles profonds

Auto-étirements

Amélioration des amplitudes

Verticalité retrouvée

Respiration particulière qui apporte un meilleur état général

Adaptation possible si pathologie ponctuelle ou durable.

Essai à tout moment possible

En photo, étirement adducteur et tonification du dos.

Elle aide aussi à la préparation et récupération sportive, qu'on se le dise !

Témoignage de Patrick, compétiteur en course d'orientation

« En seulement 6 séances, je constate des bienfaits sur mon état physique.

Davantage d'élasticité sur un ischio jambier où il y a eu une importante déchirure, mais surtout une souplesse retrouvée au niveau des lombaires suite à une opération pour hernie discale.

J'ai ainsi plus d'amplitude et d'aisance pour pratiquer mon sport.

Témoignage d'Isabelle

« Je peux témoigner du bienfait des cours de stretching postural sur ma santé :

J'observe un meilleur tonus musculaire, plus de souplesse au niveau de mes articulations et surtout je n'ai plus de douleur au niveau cervical, ceci en 8 séances... »

Témoignage de Françoise

Au vu de mes blocages articulaires (suite aux opérations des deux épaules et du genou droit) je ne savais pas si je pourrais suivre les cours.

Nadia est une professionnelle très sérieuse et adapte les exercices en fonction des possibilités de chacun.

En 7 mois j'ai récupéré de la souplesse, de l'équilibre et j'ai beaucoup moins de douleurs dorsales et articulaires.

Le stretching postural m'a redonné le moral !

En plus les cours se passent dans la bonne humeur car Nadia est une prof pleine de joie et d'humour.

A L'Isle Jourdain les lundis à 12h15 et les jeudis à 18h

Pus d'infos www.7envous.fr

Pour les Gersois qui travaillent sur Toulouse, il y a des cours à Colomiers le mardi soir (18:00 et 19:15) et le jeudi à 12h15

Plus d'infos www.stretchingcolomiers.fr

Nadia 06.20.65.69.52 ou en mp



502448769_9827020507411704_2286600674320333769_n.jpg



502534122_9827020887411666_2858315361266595065_n.jpg