

## Le Postural Ball® arrive sur le Gers

Céline Ortholan reçoit Nadia Garcia dans sa salle Forme & Bien Etre,



Le Postural Ball® arrive sur le Gers

Samedi 20 aout Céline Ortholan recevra dans sa salle de Forme & Bien Etre, Nadia Garcia conceptrice du Postural Ball® pour une séance de formation à destination des professionnels du sport et de la santé.

**Le Postural Ball®** se pratique en chorégraphie, avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. Il est fondé sur 3 principes fondamentaux et combine l'alternance de postures statiques, d'étirements passifs, de relaxation et de transitions précises. Cette méthode permet de placer et renforcer son corps, sans tensions articulaires et sans contractions musculaires volontaires. Tout a été conçu de façon à bien se positionner sur le swiss ball et en tenant compte de divers problèmes de dos..... Il est préventif. La méthode est accessible à toute personne qui veut préserver ou améliorer sa condition physique et son bien-être: hommes, femmes, seniors, enfants, femmes enceintes, et que l'on soit sédentaire ou sportif (même de haut niveau). En coaching individuel ou en cours collectifs.

Toute la journée, notre corps est mis à rude épreuve et influe sur le stress, l'hyperactivité, la sédentarité, ce qui occasionne souvent de mauvaises postures et diverses tensions corporelles. Des postures et/ou des mouvements inadaptés ou répétitifs peuvent entraîner des maux chroniques. C'est ainsi que le mal de dos est devenu l'une des affections les plus fréquentes. Si les traitements actuels permettent de le soulager, la prévention reste essentielle.

**Nadine Garcia** Diplômée d'état de musculation éducative, d'entretien et sportive (BEES H.a.c.u.m.e.s.e - a été tutrice/formatrice depuis 1999 pour les stagiaires aux métiers de la musculation et du fitness. Elle a aussi été Jury au Creps et à l'Université Paul Sabatier de Toulouse.. Suite à un accident de voiture en 2000, Nadine GARCIA a subi des séquelles aux vertèbres cervicales et dorsales. Après avoir suivie diverses séances de soins médicaux pendant plusieurs mois ; elle décide de mettre en place, des moyens, pour accélérer sa guérison et soulager ses douleurs. Forte de son expérience, dès 2002, elle décide de mettre en place des cours spécifiques, visant à l'amélioration de la posture et après plusieurs années d'expérience et de retours positifs de ses pratiquants et de personnes en demande de formation, Nadine GARCIA décide de partager sa méthode au-delà de son centre.

**Information, réservation, 06 37 05 86 05**



12301454\_10206795759306075\_2074541225964446705\_n-300x198.jpg