

Quelle est cette activité corporelle ?

Communiqué de presse



Quelle est cette activité corporelle ?

LE STRETCHING POSTURAL Méthode Jean -Pierre Moreau, quelle est cette activité corporelle ??

Cette activité gagne à être connue, et surtout pratiquée !

A tout âge, avec adaptations possibles si pathologie (ponctuelle ou installée)

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.

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

En photo, tonification intense du dos, ici 3 moyens utilisés, appui, traction et contre-traction.

Aucun matériel nécessaire en complément, le corps suffit à lui-même.

ESSAI POSSIBLE GRATUIT A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE

Contact Nadia 06.20.65.69.52

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

Plus d'infos www.7envous.fr

Nadia 06.20.65.69.52 ou en mp