

Votre Club **SPORT SANTE**
RUEIL GYM ATTITUDE
www.rueilgymattitude.com
rueilgymattitude@gmail.com



STRETCHING POSTURAL®

STRETCHING POSTURAL® cours licenciés par Sophie Alarcon

Stress ? Mal de dos ? Fatigue musculaire et mentale ?

Comment se passe une séance de Stretching postural® ?

C'est un cours collectif tout en étant très individuel. Chacun reste concentré sur soi sur son corps. Vous allez alterner des **postures dites toniques et des stretch lourds**. Chaque posture va **renforcer vos muscles posturaux** (muscles du dos) **et agir sur votre attitude et votre maintien mais aussi sur la souplesse et la liberté articulaire**. Un contrôle respiratoire permanent vous permettra de gérer au mieux votre état physique et mental.

Les bienfaits au quotidien ?

- Renforcer votre musculature posturale responsable de votre attitude et de votre maintien
- Prévenir les douleurs musculaires, articulaires et vertébrales.
- Améliorer vos capacités respiratoires.
- Favoriser la circulation profonde et l'élimination des toxines par l'action continue de la contraction et du relâchement musculaire.
- Accroître votre amplitude de mouvement donc votre souplesse
- Effacer les tensions physique et mentale au profit d'une énergie nouvelle.

Ainsi on gagne en tonicité, on lutte contre ses petites et grandes douleurs dorsales tout en chassant le stress.

A qui s'adresse t'il ?

- Personnes actives en recherche pour améliorer leur pratique sportive par un travail complémentaire
- Personnes sédentaires qui souhaitent entreprendre une activité physique
- Personnes souffrant de **mal de dos**
- Personnes âgées en perte de mobilité