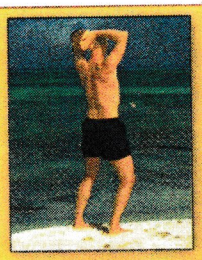
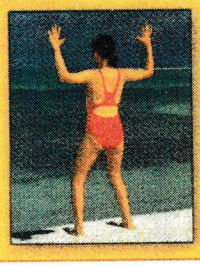


Des postures simples et faciles, qualifiées de toniques ou de lourdes agissent sur votre tonus musculaire et sur votre détente à la fois physique et psychique.

Tout en étant collectifs, les cours ont une approche strictement individuelle. Vous travaillez dans votre propre registre et progressez par rapport à vous-même.

La voix encourageante et stimulante du professeur vous motive dans la mise en place des étapes successives de la construction des postures, jalonnées par une respiration spécifique à la méthode.



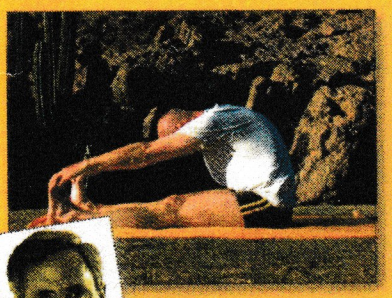


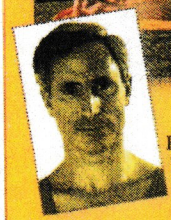
ADRESSES ET HORAIRES DES COURS

Stretching Postural®

STRETCHING POSTURAL
J.P. MOREAU ®

Stretching Postural® *Enseignement - Formation - Méthode*
22, avenue du Mesnil
94210. La Varenne Saint-Hilaire
Tél. : 01.49.76.90.92 Fax : 01.42.83.48.77
www.stretching-postural.com info@stretching-postural.com



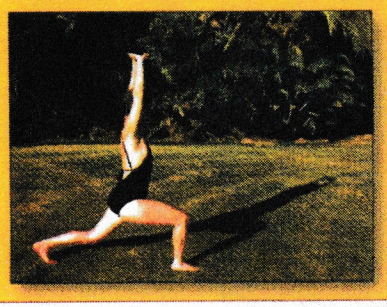


JEAN-PIERRE MOREAU

Fondateur du Stretching Postural®, né le 06 janvier 1938, kinésithérapeute du sport, a ouvert de grands horizons en faisant découvrir l'importance, la maîtrise du travail postural et sa mise en pratique.

Après son décès en 1988, une association a été créée afin de continuer la recherche, le développement et l'enseignement de cette technique.

Sa fille, Laurence Moreau, kinésithérapeute, en assure aujourd'hui l'organisation et la formation, accompagnée par son mari, Lionel Barbier, podologue et posturologue.



LE STRETCHING POSTURAL®

Nous vous proposons une méthode à base d'étirements et de contractions musculaires.
Chaque exercice, progressivement et lentement construit, vous fera découvrir votre musculature profonde (posturale), prendre conscience à la fois de vos souplesses ou de vos raideurs articulaires, et apportera un mieux-être de votre corps.

TOUT CE QUE VOUS AIMERIEZ SAVOIR ...

➢ **En quoi se différencie le Stretching Postural® des autres techniques de stretching ?**

C'est un véritable jeu de construction, toujours contrôlé, où l'étirement progressif et les contractions musculaires aboutissent, en final, à un travail du corps dans sa globalité.

Vous ne bougez pas, des moyens vous sont donnés pour agir et évoluer dans le travail postural.

➢ **Quels en sont les bienfaits ?**

La construction d'un stretch va renforcer vos muscles posturaux et agir sur votre attitude et votre maintien. Vous apprendrez à connaître et découvrir vos propres tensions nerveuses et musculaires. Un contrôle respiratoire permanent vous permettra de gérer au mieux votre état physique et mental.

➢ **Vais-je me muscler ?**

Le but essentiel n'est pas ici de développer sa musculature, mais d'en prendre conscience et de sentir son corps se contracter et se relâcher à l'aide d'une respiration appropriée.

➢ **Ne risque-t-on pas de se faire mal, si l'on souffre du dos ?**

Contrôlant sans cesse votre effort, vous en maîtrisez l'intensité. Aucune aide extérieure ne peut vous faire dépasser vos propres limites.

➢ **Je ne suis pas souple, vais-je pouvoir suivre ?**

La souplesse est une notion toute relative. Dans le Stretching Postural®, il n'y a pas d'amplitudes particulières à atteindre. Vous ferez des progrès par rapport à vous-même.

Les tensions musculaires seront régulées par les stretchs toniques et les tensions psychiques par les stretchs lourds

➢ **Quelle est la différence ?**

Le stretch tonique est un travail postural, progressif et actif. Vous agissez sur votre propre corps, vous êtes l'acteur.

Le stretch lourd est un relâchement passif et prolongé, avec la seule complicité de la pesanteur. Vous acceptez cette situation, vous êtes ici le spectateur.

➢ **Je suis essoufflé ...**

Une petite respiration, au rythme invariable et personnel jalonne et fait progresser vos postures.

Après chaque stretch, une grande respiration permet la recharge en énergie tandis qu'une respiration plus douce, laisse en fin de séance, le corps en apprécier les bienfaits.

➢ **Je fais beaucoup de sport. Que peut m'apporter le Stretching Postural® ?**

Par le jeu des étirements et des contractions profondes, le sportif va mieux échauffer son muscle, le préparant ainsi à faire face à des situations extrêmes pouvant entraîner élongations et autres accidents musculo-tendineux.

Par la progression lente au cours des postures, il prendra davantage conscience de son schéma corporel, et canalisera mieux son énergie améliorant ainsi ses performances.



L'association Stretching Postural® Enseignement – Formation – Méthode (SP®EFM)est titulaire de la marque collective française Stretching Postural® sous le numéro d'enregistrement 1726703 et de la marque collective internationale sous le numéro d'enregistrement 662657.