

## 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](http://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](http://www.stretchingcolomiers.fr)

Nadia 06.20.65.69.52 ou en mp



502448769\_9827020507411704\_2286600674320333769\_n.jpg



502534122\_9827020887411666\_2858315361266595065\_n.jpg