

« Journée Stretching Postural® »

<p>DATES : 5 mars 2023 VOLUME HORAIRE : 3H LIEU : Gymnase, rue Guy de Maupassant 14 480 Creully sur Seulles</p>	
Public	Tous publics à partir de 15 ans
Programme	🌐 Découverte du Stretching postural®
Méthode pédagogique	Alternance de contenus théoriques et de mises en situation pratique
Nombre de participants	7 minimum et 20 maximum
Horaires	De 10h à 13h
Intervenante	Sylvie Fernandez-Tutard
Coûts	20 € pour les licenciés Sports pour Tous 25 € pour les non licenciés
Date limite d'inscription	10 février 2023
Personnes ressources	Léo Meslin : leo.meslin@sportspourtous.org / 06-07-11-51-64
Infos	La journée pourra être annulée si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant et/ou si les conditions sanitaires ne permettent pas le maintien de celle-ci.

CR SpT Normandie – 12, rue Louis Philippe 76600 Le Havre

SIRET : 878 565 241 00014 – Code APE : 9319Z

Enregistré sous le numéro 28 76 0609676 auprès du préfet de région de Normandie.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Pour en savoir plus sur l'activité que vous allez découvrir



Stretching postural®

Gymnastique intelligente car elle s'adresse au corps entier : elle inclut des étirements pour assouplir, des contractions musculaires pour renforcer les muscles profonds dits "posturaux" et des respirations profondes pour détendre. Le tout chacun à son niveau ! En effet quelques soient vos difficultés et aptitudes vous pourrez pratiquer en respectant vos limites. Aller loin dans les amplitudes si vous le souhaitez ou, au contraire, y aller doucement mais tout aussi efficacement.

Le Stretching Postural® travaille le corps de manière globale tout en proposant des postures précises. Le Stretching Postural® vise une meilleure conscience du corps, pour mieux comprendre pourquoi on se fait mal et mieux repérer quand on se fait mal. Le corps est vivant , il respire, il se meut à chaque instant et c'est là le génie de la méthode : travailler le corps dans une forme donnée, immobile (la posture) qui permet un développement aisé de la conscience corporelle (on a le temps de sentir et ressentir), et introduire dans cette forme donnée, du mouvement lent, doux, progressif pour y appréhender la circulation de la vie, l'amplifier grâce à des respirations spécifiques (travaillées par ailleurs), et finalement accéder au corps total et vibrant : appelé dans la méthode "état de posture", ce corps nouveau régénéré par la pratique.

Pour tous, dès la première séance le Stretching Postural® vous aide à :

- Soulager les problèmes de dos : assouplir et renforcer en même temps.
- Compenser les effets du stress : réveiller et détendre les muscles profonds,
- Améliorer la conscience corporelle et compléter la préparation sportive.
- Développer les capacités de concentration, de présence à soi-même et prendre de la distance par rapport à ses émotions.
- Équilibrer le tonus musculaire : les personnes trop souples vont se tonifier, les personnes trop raides s'assouplir.
- Dans les postures debout, les pieds dans le sol et la colonne vertébrale érigée vers le ciel, vous reprenez contact avec les forces de vie : vous prendrez confiance en vous au fur et à mesure de de votre progression dans la pratique.