

## **Stretching postural**

*Les vendredis 04/11/16, 03/03/17 et 07/04 de 19h à 20h, au Centre culturel MJC, 5€/ le rdv.*



L'expérience, l'éducation et les émotions façonnent notre posture. Avec le temps, certains groupes musculaires sont devenus soit rigides, denses, atrophiés ou bombés. A travers la posture, c'est l'ensemble du corps qui parle ...

Le stretching postural est un ensemble d'étirements volontaires, de contractions musculaires profondes et de respirations spécifiques qui a pour but de favoriser une régulation tonique.

Le stretching postural propose d'élargir les possibilités d'action grâce à l'exploration de nouvelles habitudes posturales. Un corps figé ou diminué peut ainsi élargir son repertoire de mouvements. Cette approche offre la possibilité de corriger sa posture pour une meilleure gestion corporelle tout en respectant ses limites.

### **Les bienfaits**

Les étirements assurent un rôle de prévention contre les tensions liées, par exemple, par la pratique d'un sport.

Le contrôle respiratoire est efficace contre le stress et les états de nervosité.

Le stretching postural prévient également le mal de dos, améliore la souplesse, crée de nouvelles habitudes posturales, équilibre les groupes musculaires.

***En partenariat avec les Ballets de l'Hexagone.***