



# Stretching et Posture 30 min express

<b>Description</b>	A mi-chemin entre le Pilates et le yoga, le stretching est une méthode complète, qui allie tonification, étirements et relâchement musculaire pour une sensation immédiate de bien-être. Le principe: à partir d'une posture, on crée un étirement qui engage des muscles profonds, principalement ceux du dos. Ceux-ci sont en permanence sollicités pour stabiliser la colonne vertébrale lorsque l'on bouge. On améliore ainsi sa posture et on retrouve une mobilité articulaire. Le corps est plus souple.
<b>Contenu</b>	<p>Le cours se compose d' une alternance de postures d'étirements, suivis de postures de relâchement liées à la respiration.</p> <p>Les premières exigent un corps très bien placé sur lequel va s'exercer un jeu d'étirements lents et progressifs et un travail de respiration.</p> <p>L'attention est portée sur tout le corps, sur la respiration, stimulée par les indications du professeur jusqu'à l'obtention de la posture souhaitée.</p> <p>Grâce à cette mobilisation tissulaire se crée un véritable courant d'influx lequel expulse tensions nerveuses et le stress avant de favoriser l'installation bénéfique d'une détente profonde.</p>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<p>L'objectif de ce cours sera de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Acquérir et développer son schéma corporel (placement du corps dans l'espace).</li><li>● Apprendre à se positionner et se relâcher afin d'obtenir un détente tissulaire profonde.</li><li>● Développer la mobilité et l'équilibre.</li><li>● se relaxer et chasser les tensions nerveuses.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_67950
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 13.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)