



# Stretching postural

<b>Description</b>	Le Stretching postural est une méthode efficace, à base d'étirements et de contractions musculaires. Chaque exercice vous fera progressivement découvrir votre musculature profonde (posturale) et vous fera prendre conscience à la fois de vos souplesses et de vos raideurs musculaires en apportant un mieux-être à votre corps. Des postures simples, toniques ou actives, agiront sur votre musculaire et sur votre détente à la fois physique et psychique.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Séries d'exercices toniques et actifs en position debout</li><li>• Exercices au sol pour améliorer la souplesse</li><li>• Relaxation</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Tout public
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travailler la souplesse et l'équilibre</li><li>• Augmenter l'aisance dans les mouvements</li><li>• Réduire les tensions musculaires</li><li>• Détendre l'esprit et tonifier le corps</li><li>• Développer la perception de soi (proprioception)</li></ul>
<b>Attestation</b>	Aucun
<b>Date</b>	16.04.2019 - 18.06.2019 / E_1295184
<b>Horaire</b>	09:30 - 10:30 h
<b>Jours</b>	Ma
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 140.00

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Stretching postural

**Lieu du cours** Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	16.04.2019	09:30 - 10:30
	2 Ma	23.04.2019	09:30 - 10:30
	3 Ma	30.04.2019	09:30 - 10:30
	4 Ma	07.05.2019	09:30 - 10:30
	5 Ma	14.05.2019	09:30 - 10:30
	6 Ma	21.05.2019	09:30 - 10:30
	7 Ma	28.05.2019	09:30 - 10:30
	8 Ma	04.06.2019	09:30 - 10:30
	9 Ma	11.06.2019	09:30 - 10:30
	10 Ma	18.06.2019	09:30 - 10:30

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

