



Stretching postural

Description	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.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement• Séries d'exercices toniques et actifs en position debout• Exercices au sol pour améliorer la souplesse• Relaxation
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Travailler la souplesse et l'équilibre• Augmenter l'aisance dans les mouvements• Réduire les tensions musculaires• Détendre l'esprit et tonifier le corps• Développer la perception de soi (proprioception)
Attestation	Aucun
Date	02.05.2019 - 04.07.2019 / E_1297568
Horaire	18:00 - 19:00 h
Jours	Je
Durée	9 Jours de cours. Total 9.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 126.00

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

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Stretching postural

Lieu du cours Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	02.05.2019	18:00 - 19:00
	2 Je	09.05.2019	18:00 - 19:00
	3 Je	16.05.2019	18:00 - 19:00
	4 Je	23.05.2019	18:00 - 19:00
	5 Je	06.06.2019	18:00 - 19:00
	6 Je	13.06.2019	18:00 - 19:00
	7 Je	20.06.2019	18:00 - 19:00
	8 Je	27.06.2019	18:00 - 19:00
	9 Je	04.07.2019	18:00 - 19:00

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

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS