



Stretching et Posture 30 min express



Cours garanti

Description

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.

Contenu

Le cours se compose d'une alternance de postures d'étirements, suivies de postures de relâchement liées à la respiration. 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. 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. 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.

Prérequis

Aucun

Groupe cible

Adultes

Objectifs

L'objectif de ce cours sera de:

- Acquérir et développer son schéma corporel (placement du corps dans l'espace).
- Apprendre à se positionner et se relâcher afin d'obtenir une détente tissulaire profonde.
- Développer la mobilité et l'équilibre.
- se relaxer et chasser les tensions nerveuses.

Informations supplémentaires

Ce cours « abonnement » peut être acheté à l'unité uniquement à la réception ou par téléphone.

Date

dès 05.07.2021 / E_1500067

Horaire

12:50 - 13:20 h

Jours

Lu

Durée de leçon

30 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Stretching et Posture 30 min express



Cours garanti

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	05.07.2021	12:50 - 13:20
2 Lu	12.07.2021	12:50 - 13:20
3 Lu	19.07.2021	12:50 - 13:20
4 Lu	26.07.2021	12:50 - 13:20
5 Lu	02.08.2021	12:50 - 13:20
6 Lu	09.08.2021	12:50 - 13:20
7 Lu	16.08.2021	12:50 - 13:20
8 Lu	23.08.2021	12:50 - 13:20

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

