

Stretching Postural®

méthode Jean Pierre Moreau

association l'Art-buste

Votre dos vous fait souffrir...
Vous êtes stressé...
Vous avez perdu le sommeil,
la concentration...
Sportif, vous voulez éviter les
accidents musculo-tendineux...

Le Stretching Postural® est fait
pour vous, du plus sportif au plus
sédentaire, de 7 à 90 ans...

- Il soulage le mal de dos, améliore la tonicité, la souplesse et la liberté articulaire.
- Il permet une meilleure gestion du stress, rétablissant ainsi l'équilibre du corps et de l'esprit.
- Véritable jeu de construction fait d'auto-étirements et de contractions des muscles profonds, il agit particulièrement sur la musculature posturale dite du maintien ou de l'attitude.
- Une alternance de stretch tonique et stretch lourd, accompagnée d'une respiration adaptée, agit sur l'ensemble du corps et sur les différentes chaînes musculaires.

L'Art-buste



Stretching postural®
méthode Jean Pierre Moreau

imprimé par nos soins

Pour tous renseignements et/ou réservation :

Frédérique Vandooren

06 30 89 74 04

frederique.stretchingpostural5@gmail.com

stretching-postural-art-buste.fr

 [frédérique vandooren stretching postural](#)