

Stretching Postural avec Valérie

- Le **Stretching Postural** [®], méthode JP Moreau, a pour objectif d'améliorer la posture globale, en renforçant les muscles posturaux, et en étirant l'ensemble des chaînes musculaires
- **Rééquilibrer** son corps, le **tonifier** en profondeur, **dénouer** les tensions musculaires, **s'assouplir**, **ressentir du bien-être** dans son corps et dans sa tête, voilà ce que propose Valérie dans ses cours de **Stretching Postural**
- A chacun son rythme, à chacun ses limites et ses capacités, cette technique s'adresse à tous, en adaptant les postures si besoin
- Grâce à une **respiration spécifique**, le corps et l'esprit travaillent de concert pour une réelle sensation de détente. On se redresse, on se grandit, léger, stable sur ses appuis, solide et détendu, ouvert à de nouvelles sensations !