



# STRETCHING POSTURAL®

Enseignement – Formation – Méthode

Méthode Jean-Pierre MOREAU

22 avenue du Mesnil  
94210 La Varenne St Hilaire  
Portable : 06 74 52 70 45  
secretariat@stretching-postural.com

Association loi 1901  
Siret : 384 959 938 000 34  
Code APE : 8559A  
TVA : FR 573 849 599 38

## CALENDRIER 2024

- 27 et 28 janvier : Les tractions / Les points fixes Laurence/Liliane
- 10 et 11 février : Les extrémités et leurs placements / Postures spécifiques : cervicales, dorsales, lombaires Laurence/Lionel
- 9 et 10 mars : **SP3** Spécifiques : femmes enceintes, sportifs, individuels, seniors en EPHAD, sport-santé, les ados/enfants Liliane-Lionel
- 6 et 7 avril : Structures et étapes d'une commande / Liens entre respirations et travail musculaire Liliane/Lionel
- 1<sup>er</sup> au 5 mai : Formation Initiale
- 25 et 26 mai : Cohérence des séances du rituel au stretch final / Les directions des forces Liliane/Laurence
- 15 et 16 juin : Une posture et ses adaptations / Le rachis thoracique et ses subtilités Laurence/ Lionel
- 21 et 22 Septembre : Compréhension des moyens / Aborder le SP avec les nouveaux pratiquants (les questions redondantes) Laurence /Liliane
- 12 et 13 octobre : Les pathologies en séances collectives / Apporter les corrections aux pratiquants Laurence/Lionel
- 30 octobre au 3 novembre : Formation Initiale
- 30 novembre et 1<sup>er</sup>décembre : Amplitude, étirement, tonification : choix de la posture / Voix vocabulaire du praticien Liliane/Lionel

Les inscriptions aux modules se font par mail uniquement à [secretariat@stretching-postural.com](mailto:secretariat@stretching-postural.com)

## TARIFS 2024

### TARIFS AVEC PRISE EN CHARGE

SP@1	131 h de formation	17 jours	Frais pédagogiques	3013 €	TTC	règlement au prorata des modules réalisés
SP@2	64 h de formation	8 jours	Frais pédagogiques	1472 €	TTC	règlement au prorata des modules réalisés
SP@3	16 h de formation	2 jours	Frais pédagogiques	368 €	TTC	

### FINANCEMENT PERSONNEL

SP@1	131 h de formation	17 jours	Frais pédagogiques	2227 €	TTC	règlement au prorata des modules réalisés
SP@2	64 h de formation	8 jours	Frais pédagogiques	1088 €	TTC	règlement au prorata des modules réalisés
SP@3	16 h de formation	2 jours	Frais pédagogiques	272 €	TTC	

### HEBERGEMENT

Forfait 4 nuits + pt dej + repas	359 €	formation initiale
Forfait repas sans nuitée	166 €	formation initiale
Forfait 1 nuit + pt dej + repas	93 €	par module
Forfait repas sans nuitée	63 €	par module
Nuit + petit déjeuner supplémentaire	41€	

Chambre individuelle (dans la mesure du possible) 27 € par nuitée

**Les repas de midi sont obligatoirement pris sur place (forfait repas obligatoire).**

*Le logement est assuré en chambre de 2 ou 3 personnes.*

*Les tarifs d'hébergement sont des **forfaits indivisibles**, il ne sera déduit aucun repas, petit-déjeuner et/ou nuit non pris.*

*Les réservations pour les nuitées la veille des formations sont à prévoir au minimum 15 jours avant.*