

Codep EPGV 92 - Invitation au stage technique



Stretching Postural®

méthode
Jean-Pierre MOREAU

proposé par



Ann Cristofini

Educatrice Sportive – ancienne conseillère de formation,
Certifiée et licenciée Stretching Postural® Jean-Pierre Moreau

Date du stage : dimanche 8 octobre 2023 de 9h30 à 12h30
Lieu du stage : Salle Polyvalente des Hauts de Sèvres, route de Gallardon 92310 Sèvres
Coût : 15 € licenciés EPGV - 30 € non licenciés

Le Stretching Postural® a pour but de favoriser une régulation tonique grâce à des étirements volontaires et des contractions musculaires profondes

On améliore son tonus, son maintien, son équilibre. On s'installe dans une posture toujours contrôlée, l'étirement est progressif.

On ajoute aussi des contractions musculaires sur des fibres préétirées. Pendant la contraction musculaire, le recrutement des fibres passe, en premier lieu, par celui des fibres toniques, la vigilance est omniprésente, et crée une unité corps-esprit. Une respiration particulière est mise en place selon la progression de cette construction de posture, et aboutit à un travail du corps dans sa globalité. Les postures sont adaptées selon les capacités de chacun.

La méthode Stretching Postural® et sa marque déposée sont l'œuvre de Jean-Pierre MOREAU, kinésithérapeute et ancien entraîneur d'athlètes de haut niveau à l'INSEP.



Inscription dès à présent : découpez et renvoyez-nous ce bulletin.

Pour éviter d'imprimer, vous pouvez également nous communiquer par email les informations demandées

Inscription au stage technique : Stretching Postural® méthode Jean-Pierre MOREAU le dimanche 8 octobre 2023

Nom :

Prénom :

Adresse :

N° téléphone :

Email :

N° licence :



Comité Départemental
Hauts-de-Seine

Aucune inscription ne sera prise par téléphone.
Inscription confirmée à réception du règlement.
Non remboursable si annulation dans les 8 jours précédant le stage.

6 place Gabriel Péri - 92310 Sèvres
hautsdesemaine@comite-epgv.fr www.sport-sante.fr www.codepepgv92.fr

01 45 34 04 22