



## Lamanon

# Du stretching au Salto

**LE SALTO CLUB**, association lamanonaise créée en 1995, compte aujourd'hui 48 adhérents. Après s'être consacrée pendant de nombreuses années aux enfants, Yollande Louat, l'animatrice, donne des cours de stretching postural pour adultes à la Maison du temps libre.

### Qu'est ce que le stretching postural ?

Le stretching postural, méthode Jean-Pierre Moreau, propose uniquement des postures statiques avec une construction méticuleuse pour chaque position. Chaque posture étant adaptable et modifiable par rapport à une difficulté de corps ou une pathologie. Il n'existe pas de niveau pour pratiquer, tout le monde peut y arriver, il suffit d'être à l'écoute de soi. C'est pour tous puisqu'il n'y a pas de performance, ni de compétition, chacun est là pour prendre contact avec son corps, ses muscles profonds.

### Qui êtes-vous ?

Ancienne professeur d'éducation physique, je suis des stages pour rester le plus près possible des recherches sur le corps. Le stretching postural apparaît maintenant dans des revues médicales, on en parle dans les congrès de médecine. C'est vraiment

un sport où on est confronté à soi, pour trouver dans son corps les muscles, rétablir les mauvaises postures. Au Salto club, cette année, nous allons faire des ateliers de Jodo, escrime japonaise avec un bâton pour prolonger le corps, les bras et pourquoi pas refaire un week-end bien-être.

JR



Lundi de 10h20 à 11h20,  
mardi de 18h à 19h et de 19h30 à 20h30,  
mercredi de 11h à 12h.  
Saltolamanon13113@gmail.com