



AUCH

Le stretching postural® : bon pour la santé et le bien-être



Une séance de stretching postural® permet de retrouver du bien être grâce à un travail sur les muscles du corps - Crédits : PC

L'association «Le corps en harmonie» et son animatrice Christine ont redémarré leurs cours lundi dernier à Auch. Une vingtaine de pratiquantes débutantes et avancées ont repris possession du studio KDanse, rue Lafayette, après deux mois d'interruption.

Le stretching postural® est une méthode à base d'étirements et de contractions musculaires qui permet de

prendre conscience de la souplesse et des raideurs articulaires de son corps et ressentir ainsi un mieux-être. Pendant 1 h 15, Christine propose plusieurs postures d'étirements avec un travail de respiration qui va renforcer les muscles et agir sur l'attitude et le maintien. Chacun apprend à connaître ses propres tensions nerveuses et musculaires. Après chaque étirement ou «stretch», une

grande respiration va recharger l'énergie du corps.

Les cours sont proposés à Auch, Gimont, Juilles, Pavie, Lombez, Saramon, Simorre, St Germer et en visio conférence du lundi au vendredi. Il est possible de suivre plusieurs cours sur les différentes communes. Pour tous renseignements sur les horaires et tarifs, contacter Christine au 06 87 47 65 65 ou <http://corpsharmonie.free.fr>

PC